

# 週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)						
朝食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	肉団子の甘酢煮	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	白宝焼き	★ごはん150g	麦					
	大豆の肉じゃが煮	乳麦落	野菜炒め	卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	がんもどきと雑豆の煮物	麦					
	ナスと麩の炒め煮	卵麦	青のりポテトサラダ	卵麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵麦	パスタのサラダ	卵麦	ジャガ芋の中華炒め	卵					
	キャベツとザーサイ炒め				若芽のごま酢和え				春雨のサラダ						
	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	277kcal	520kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	285kcal	528kcal
	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	5.9g	10.0g
	脂質	17.9g	18.5g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	23.7g	76.5g
	ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	473mg	474mg	ナトリウム	631mg	632mg
カリウム	545mg	606mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	259mg	320mg	カリウム	344mg	405mg	
リン	110mg	175mg	リン	97mg	162mg	リン	89mg	154mg	リン	152mg	217mg	リン	98mg	163mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g	鶏のごまダレ煮	★ごはん150g	ブリの磯辺焼	★ごはん150g	肉じゃが	★ごはん150g	鱈のバジルオリーブ焼	★ごはん150g	チキンのオイスターマヨ					
	インゲンソテー	麦	ぶきのきんぴら	麦	切干大根のコンソメ炒め	麦	キャベツソテー	麦	人参のレモン煮	麦					
	けんちん煮	麦	野菜の味噌煮込み	麦	人参とさつま揚げの金平	麦	人参とさつま揚げの金平	麦	人参のオランダ煮	麦					
	ポテトサラダ	卵麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	明太春雨サラダ	卵麦	さっぱりポテトサラダ	卵	きんぴられんこん	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	357kcal	600kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	352kcal	595kcal
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.4g	14.5g
	脂質	23.9g	24.5g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	26.9g	27.5g	脂質	20.7g	21.3g
	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	31.6g	84.4g
	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	665mg	666mg
カリウム	496mg	557mg	カリウム	525mg	586mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	600mg	661mg	カリウム	432mg	493mg	
リン	147mg	212mg	リン	131mg	196mg	リン	129mg	194mg	リン	177mg	242mg	リン	132mg	197mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g	お魚ザンギ	★ごはん150g	豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	野菜ニロツケ	★ごはん150g	サラダのチリソースかけ					
	人参のきんぴら	麦	スパダマト炒め	乳麦	人参グラッセ	乳麦	ミックソテー	乳麦	オクラのペロンチーノ	麦					
	さつま芋の炒り煮	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	豆腐の塩あんかけ煮	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	ツナあつさり煮	麦					
	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦			コンサラダ	卵麦	たたきごぼう	麦	さつま芋サラダ	卵麦					
	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	357kcal	600kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	13.8g	17.9g
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	19.0g	19.6g
	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	37.9g	90.7g	炭水化物	27.0g	79.8g
	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	483mg	484mg
カリウム	411mg	472mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	432mg	493mg	カリウム	684mg	745mg	
リン	131mg	196mg	リン	122mg	187mg	リン	130mg	195mg	リン	114mg	179mg	リン	175mg	240mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
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	981kcal	1710kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	30.1g	42.4g
	脂質	60.5g	62.3g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	57.5g	59.3g
	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	74.5g	232.9g	炭水化物	78.5g	236.9g	炭水化物	82.3g	240.7g
	ナトリウム	1919mg	1922mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1779mg	1782mg
	カリウム	1452mg	1635mg	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1291mg	1474mg	カリウム	1460mg	1643mg
	リン	388mg	583mg	リン	350mg	545mg	リン	348mg	543mg	リン	443mg	638mg	リン	405mg	600mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	合計(間食込)	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1043kcal
たんぱく質		28.9g	41.2g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.5g	42.8g
脂質		60.6g	62.4g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	61.1g	62.9g	脂質	57.6g	59.4g
炭水化物		96.9g	255.3g	炭水化物	99.2g	257.6g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	97.8g	256.2g
ナトリウム		1922mg	1925mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	1694mg	1697mg	ナトリウム	1782mg	1785mg
カリウム		1512mg	1695mg	カリウム	1503mg	1686mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1347mg	1530mg	カリウム	1520mg	1703mg
リン		395mg	590mg	リン	353mg	548mg	リン	355mg	550mg	リン	449mg	644mg	リン	412mg	607mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g

※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。

## 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ます



ご飯などをつけて1膳の完成です!