

# 週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)			
朝食	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	野菜むかまぼこ	★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		
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵		
	かぼちゃのいとし煮	春雨と挽肉の炒め物	ゴロゴロ野菜の塩炒め	パスタのサラダ	切干大根の中華炒め	キャベツと若芽の韓国風サラダ	オランダ煮	春雨としめじの炒め物	パスタのクリーム煮	根菜の柚子マリネ		
	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	256kcal	499kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	281kcal	524kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	13.9g	14.5g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	13.1g	13.7g
	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	29.2g	82.0g
	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	607mg	607mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	499mg	499mg
	カリウム	308mg	369mg	カリウム	290mg	351mg	カリウム	425mg	486mg	カリウム	455mg	516mg
リン	73mg	138mg	リン	80mg	145mg	リン	101mg	166mg	リン	85mg	150mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g	豚肉とコーンのペーパー丼	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	赤魚の甘辛タレ	★ごはん150g	豚バラと蓮根の炒め物	★ごはん150g	白身フライ		
	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵		
	ジャガ芋の中華炒め	キャベツと若芽のまよネズ	スパツテー	ナスの炒り煮	キャベツのピリ辛マヨネーズ	マカロニと法蓮草のソテー	大根の甘辛タレ	人参のきんぴら	里芋のおろし揚げ出し	インゲンのごま和え		
	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	391kcal	634kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	411kcal	654kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	9.9g	14.0g
	脂質	24.2g	24.8g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	20.2g	20.8g
	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	46.5g	99.3g
	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	696mg	699mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	467mg	468mg
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	685mg	746mg
リン	144mg	209mg	リン	132mg	197mg	リン	169mg	234mg	リン	192mg	257mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	鶏肉ときのこのバター醤油揚げ	じゃがの煮ころがし	キャロットエック	卵	卵	卵	卵	卵	卵	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	332kcal	575kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	338kcal	581kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	23.5g	24.1g
	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	35.3g	87.1g	炭水化物	16.2g	69.0g
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	485mg	486mg	ナトリウム	699mg	700mg
	カリウム	529mg	590mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	692mg	753mg	カリウム	498mg	559mg
リン	126mg	191mg	リン	175mg	240mg	リン	156mg	221mg	リン	201mg	266mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	鶏肉ときのこのバター醤油揚げ	じゃがの煮ころがし	キャロットエック	卵	卵	卵	卵	卵	卵	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	332kcal	575kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	338kcal	581kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	23.5g	24.1g
	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	35.3g	87.1g	炭水化物	16.2g	69.0g
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	485mg	486mg	ナトリウム	699mg	700mg
	カリウム	529mg	590mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	692mg	753mg	カリウム	498mg	559mg
	リン	126mg	191mg	リン	175mg	240mg	リン	156mg	221mg	リン	201mg	266mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	979kcal	1708kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.3g	38.6g
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	56.8g	58.6g
	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	91.9g	250.3g
	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	1772mg	1775mg	ナトリウム	1664mg	1667mg
	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1354mg	1537mg	カリウム	1607mg	1790mg	カリウム	1638mg	1821mg
	リン	343mg	538mg	リン	387mg	582mg	リン	426mg	621mg	リン	478mg	673mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	合計(間食込)	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1053kcal
たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	26.6g	38.9g	
脂質	57.5g	59.3g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.9g	58.7g	
炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	107.1g	265.5g	
ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	1775mg	1778mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	
カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1414mg	1597mg	カリウム	1663mg	1846mg	カリウム	1695mg	1878mg	
リン	349mg	544mg	リン	394mg	589mg	リン	432mg	627mg	リン	481mg	676mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	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。



温め〇は  
×は温め不可

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♪

※献立は予告無く変更することがあります。 ※「〇」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。