

# 週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

|         | 10月27日(月)                                               |          |          |  | 10月28日(火)                                                  |          |          |  | 10月29日(水)                                               |          |          |  | 10月30日(木)                                                          |          |          |  | 10月31日(金)                                            |          |          |  |
|---------|---------------------------------------------------------|----------|----------|--|------------------------------------------------------------|----------|----------|--|---------------------------------------------------------|----------|----------|--|--------------------------------------------------------------------|----------|----------|--|------------------------------------------------------|----------|----------|--|
| 朝食      | ★ごはん150g<br>豆腐ステーキ<br>かぼちゃのしとこ煮<br>春雨と挽肉の炒め物            |          |          |  | ★ごはん150g<br>野菜缶かまぼこ<br>ゴロゴロ野菜の塩炒め<br>レインボーサラダ              |          |          |  | ★ごはん150g<br>ミートボールのクリーム煮<br>切干大根の中華炒め<br>キャベツと若芽の韓国風サラダ |          |          |  | ★ごはん150g<br>じゃが芋デミグラスソース<br>ピーナスのオランダ煮<br>インゲンのごま和え                |          |          |  | ★ごはん150g<br>鶏肉のチリソース煮<br>パスタのクリーム煮<br>根菜の柚子マリネ       |          |          |  |
|         | 卵<br>麦<br>麦                                             |          |          |  | 卵<br>麦<br>麦                                                |          |          |  | 卵乳麦<br>麦<br>麦                                           |          |          |  | 卵乳麦<br>麦<br>麦                                                      |          |          |  | 麦<br>乳麦<br>麦                                         |          |          |  |
|         | おかず                                                     |          |          |  | おかず                                                        |          |          |  | おかず                                                     |          |          |  | おかず                                                                |          |          |  | おかず                                                  |          |          |  |
|         | ご飯セット                                                   |          |          |  | ご飯セット                                                      |          |          |  | ご飯セット                                                   |          |          |  | ご飯セット                                                              |          |          |  | ご飯セット                                                |          |          |  |
|         | エネルギー                                                   | 256kcal  | 499kcal  |  | エネルギー                                                      | 308kcal  | 551kcal  |  | エネルギー                                                   | 235kcal  | 478kcal  |  | エネルギー                                                              | 252kcal  | 495kcal  |  | エネルギー                                                | 281kcal  | 524kcal  |  |
| 昼食      | ★ごはん150g<br>豚肉とコーンのペパオ丼の具<br>じゃが芋の中華炒め<br>キャベツと若芽のマヨネーズ |          |          |  | ★ごはん150g<br>オニオンソースハンバーグ<br>スパツチー<br>ナスの炒り煮<br>ひじきと蓮根のマヨ炒め |          |          |  | ★ごはん150g<br>赤魚の甘辛タレ<br>大根のきんぴら<br>里芋のおろし揚げ出し<br>春雨のサラダ  |          |          |  | ★ごはん150g<br>豚バラと蓮根の炒め物<br>麦落<br>赤玉南瓜煮<br>春雨としめじの炒め物<br>若芽と蒲鉾のわさびマヨ |          |          |  | ★ごはん150g<br>白身フライ<br>うま塩キャベツ<br>けんちん煮<br>若芽と蒲鉾のわさびマヨ |          |          |  |
|         | 卵<br>麦<br>麦<br>卵                                        |          |          |  | 卵<br>麦<br>麦<br>麦                                           |          |          |  | 卵<br>麦<br>麦<br>麦                                        |          |          |  | 卵<br>麦<br>麦<br>麦                                                   |          |          |  | 卵<br>麦<br>麦<br>麦                                     |          |          |  |
|         | おかず                                                     |          |          |  | おかず                                                        |          |          |  | おかず                                                     |          |          |  | おかず                                                                |          |          |  | おかず                                                  |          |          |  |
|         | ご飯セット                                                   |          |          |  | ご飯セット                                                      |          |          |  | ご飯セット                                                   |          |          |  | ご飯セット                                                              |          |          |  | ご飯セット                                                |          |          |  |
|         | エネルギー                                                   | 391kcal  | 634kcal  |  | エネルギー                                                      | 358kcal  | 601kcal  |  | エネルギー                                                   | 396kcal  | 639kcal  |  | エネルギー                                                              | 371kcal  | 614kcal  |  | エネルギー                                                | 374kcal  | 617kcal  |  |
| 間食      | ◎みかん(缶) 75g                                             |          |          |  | ◎黄桃(缶) 75g                                                 |          |          |  | ◎みかん(缶) 75g                                             |          |          |  | ◎パイナップル(缶) 75g                                                     |          |          |  | ◎みかん(缶) 75g                                          |          |          |  |
|         | ★ごはん150g<br>鶏肉ときこのパスタ 湯汁<br>揚げじゃがの煮っころがし<br>キャロットエック    |          |          |  | ★ごはん150g<br>豚<br>ひとくちがんと煮<br>インゲンとツナのマスタード和え               |          |          |  | ★ごはん150g<br>メンチカツ<br>オニオンソース<br>大豆と人参の煮物<br>ごぼうのごま酢和え   |          |          |  | ★ごはん150g<br>サバ塩焼き<br>ピーマンソース<br>高菜と大根の煮物<br>青のりポテトサラダ              |          |          |  | ★ごはん150g<br>麦<br>みそポテト<br>ひじきとごぼうのナムル                |          |          |  |
|         | 卵<br>麦<br>麦<br>卵乳麦                                      |          |          |  | 麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦                                         |          |          |  | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦                                    |          |          |  | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦                                               |          |          |  | 麦<br>麦<br>麦<br>麦                                     |          |          |  |
|         | おかず                                                     |          |          |  | おかず                                                        |          |          |  | おかず                                                     |          |          |  | おかず                                                                |          |          |  | おかず                                                  |          |          |  |
|         | ご飯セット                                                   |          |          |  | ご飯セット                                                      |          |          |  | ご飯セット                                                   |          |          |  | ご飯セット                                                              |          |          |  | ご飯セット                                                |          |          |  |
| 夕食      | エネルギー                                                   | 332kcal  | 575kcal  |  | エネルギー                                                      | 310kcal  | 553kcal  |  | エネルギー                                                   | 350kcal  | 593kcal  |  | エネルギー                                                              | 347kcal  | 590kcal  |  | エネルギー                                                | 329kcal  | 572kcal  |  |
|         | たんぱく質                                                   | 10.8g    | 14.9g    |  | たんぱく質                                                      | 12.8g    | 16.9g    |  | たんぱく質                                                   | 13.4g    | 17.5g    |  | たんぱく質                                                              | 12.5g    | 16.6g    |  | たんぱく質                                                | 9.2g     | 13.3g    |  |
|         | 脂質                                                      | 19.3g    | 19.9g    |  | 脂質                                                         | 13.5g    | 14.1g    |  | 脂質                                                      | 18.7g    | 19.3g    |  | 脂質                                                                 | 25.5g    | 26.1g    |  | 脂質                                                   | 20.0g    | 20.6g    |  |
|         | 炭水化物                                                    | 28.1g    | 80.9g    |  | 炭水化物                                                       | 33.8g    | 86.6g    |  | 炭水化物                                                    | 32.9g    | 85.7g    |  | 炭水化物                                                               | 16.3g    | 69.1g    |  | 炭水化物                                                 | 28.1g    | 80.9g    |  |
|         | ナトリウム                                                   | 667mg    | 668mg    |  | ナトリウム                                                      | 716mg    | 717mg    |  | ナトリウム                                                   | 678mg    | 679mg    |  | ナトリウム                                                              | 579mg    | 580mg    |  | ナトリウム                                                | 797mg    | 798mg    |  |
| 合計      | カリウム                                                    | 529mg    | 590mg    |  | カリウム                                                       | 608mg    | 669mg    |  | カリウム                                                    | 694mg    | 755mg    |  | カリウム                                                               | 496mg    | 557mg    |  | カリウム                                                 | 645mg    | 706mg    |  |
|         | リン                                                      | 126mg    | 191mg    |  | リン                                                         | 175mg    | 240mg    |  | リン                                                      | 197mg    | 262mg    |  | リン                                                                 | 201mg    | 266mg    |  | リン                                                   | 127mg    | 192mg    |  |
|         | 食塩相当量                                                   | 1.7g     | 1.7g     |  | 食塩相当量                                                      | 1.8g     | 1.8g     |  | 食塩相当量                                                   | 1.7g     | 1.7g     |  | 食塩相当量                                                              | 1.5g     | 1.5g     |  | 食塩相当量                                                | 2.0g     | 2.0g     |  |
|         | おかず                                                     |          |          |  | おかず                                                        |          |          |  | おかず                                                     |          |          |  | おかず                                                                |          |          |  | おかず                                                  |          |          |  |
|         | ご飯セット                                                   |          |          |  | ご飯セット                                                      |          |          |  | ご飯セット                                                   |          |          |  | ご飯セット                                                              |          |          |  | ご飯セット                                                |          |          |  |
| 合計(間食込) | エネルギー                                                   | 1027kcal | 1756kcal |  | エネルギー                                                      | 1040kcal | 1769kcal |  | エネルギー                                                   | 1029kcal | 1758kcal |  | エネルギー                                                              | 1033kcal | 1762kcal |  | エネルギー                                                | 1032kcal | 1761kcal |  |
|         | たんぱく質                                                   | 27.3g    | 39.6g    |  | たんぱく質                                                      | 28.2g    | 40.5g    |  | たんぱく質                                                   | 31.0g    | 43.3g    |  | たんぱく質                                                              | 26.8g    | 39.1g    |  | たんぱく質                                                | 28.0g    | 40.3g    |  |
|         | 脂質                                                      | 57.5g    | 59.3g    |  | 脂質                                                         | 56.1g    | 57.9g    |  | 脂質                                                      | 56.4g    | 58.2g    |  | 脂質                                                                 | 59.6g    | 61.4g    |  | 脂質                                                   | 61.7g    | 63.5g    |  |
|         | 炭水化物                                                    | 98.4g    | 256.8g   |  | 炭水化物                                                       | 102.6g   | 261.0g   |  | 炭水化物                                                    | 98.4g    | 256.8g   |  | 炭水化物                                                               | 98.8g    | 257.2g   |  | 炭水化物                                                 | 91.6g    | 250.0g   |  |
|         | ナトリウム                                                   | 2092mg   | 2095mg   |  | ナトリウム                                                      | 1984mg   | 1987mg   |  | ナトリウム                                                   | 1954mg   | 1957mg   |  | ナトリウム                                                              | 1646mg   | 1649mg   |  | ナトリウム                                                | 2184mg   | 2187mg   |  |
| 合計(間食込) | カリウム                                                    | 1467mg   | 1650mg   |  | カリウム                                                       | 1468mg   | 1651mg   |  | カリウム                                                    | 1650mg   | 1833mg   |  | カリウム                                                               | 1733mg   | 1916mg   |  | カリウム                                                 | 1560mg   | 1743mg   |  |
|         | リン                                                      | 349mg    | 544mg    |  | リン                                                         | 410mg    | 605mg    |  | リン                                                      | 453mg    | 648mg    |  | リン                                                                 | 482mg    | 677mg    |  | リン                                                   | 379mg    | 574mg    |  |
|         | 食塩相当量                                                   | 5.3g     | 5.3g     |  | 食塩相当量                                                      | 5.0g     | 5.0g     |  | 食塩相当量                                                   | 4.9g     | 4.9g     |  | 食塩相当量                                                              | 4.2g     | 4.2g     |  | 食塩相当量                                                | 5.5g     | 5.6g     |  |

※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♪