週間献立表(たんぱく調整食40) G生活協同組合コープしが



	11	- 2 - 7 -	1)	11		/	11		/	11	⊟6□/→	-\	11		~ \
		<u> </u>	i /		<u>月4日(火</u>			<u>月5日(オ</u>			<u>月6日(オ</u>	()		<u>月7日(金</u>	<u> </u>
	★ごはん 1		 	★ごはん	ıo∪g		★ごはん	ı əvg	. <u></u>	★ごはん	ı o∪g	 	★ごはん	ıo∪g	<u> </u>
	鶏肉カレーク	アリーム煮	乳麦	ベーコンポラ	テトエッグ	卵乳麦	ナスと豚肉の	つ味噌絡め	麦落	寄せ豆腐の	うすあん	卵麦	大豆と蓮根のピ	リ辛そぼろ煮	麦
	じゃが芋のそ	とぼろあん	麦	コンニャクの	の辛味炒め	乳麦落	大根とひき肉の	クリーム煮	乳麦	揚げと人参の	D煮びたし	麦	ジャガ芋	きんびら	麦
	ナスのおろ	ろし和え	麦	れんこんとひじ	じきのサラダ	卵乳麦	野菜サラ	ダ		大根のマヨネ	トーズ和え	卵乳麦	大豆と連根のピ ジャガ芋 ミ コールスロ	ーサラダ	卵乳麦
							ドレッシング	ブ(小袋)	麦						
朝		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	
食	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	7. 0g	11. 1g	たんぱく質	5. 0g	9.1g	たんぱく質	6. 2g	10.3g	たんぱく質	7. 3g	11. 4g	たんぱく質	6.9g	11. 0g
	脂質	17. 8g	18. 4g	脂質	21. 4g	22. 0g	脂質	18. 3g	18. 9g	脂質	18. 5g	19.1g	脂質	14. 8g	15. 4g
	炭水化物	19.3g		炭水化物		70. 3g	炭水化物	22. 7g	75. 5g	炭水化物	12. 3g	65. 1g	炭水化物	28. 9g	81. 7g
	ナトリウム			ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	575mg	576mg
	カリウム	444mg	505mg	カリウム	421mg	482mg	カリウム	355mg	416mg	カリウム	320mg	381mg	カリウム	589mg	650mg
	リシ	91mg	156mg	リン	97mg	162mg		94mg	159mg	リン	119mg		リシ	130mg	195mg
	食塩相当量		1. 6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1. 7g	1. 7g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量	1. 5g	1. 5g
	★こはん	50g		★ごはん	150g		★ごはん 白身魚の和 人参のレ	150g		★ごはん マイルドハヤシ 小倉金時 豚挽き肉と切っ	150g	,	★こはん 根菜入りハ	150g	
	マーボ豆	茵	麦落	羯肉マス	タート	<u>素</u>	日身魚の村	1風あん	麦	マイルドハヤシ	ライスのルー	乳麦	根菜入りハ	ンバーグ	乳麦
	春雨とツナの カボチャとハ	ビリ辛炒め	麦 粉 彩 筆	オニオン	ソナー	乳麦	人参のレ	セン烹	乳麦	小启金時	H ~ * #		ノロツコ	リー	
	ガホチャとハ	ムのサフタ	丱孔友	単手の他-	丁味噌 <u>魚</u> サー <i>局</i>	友 前主	じゃが芋とほうれん カラフル	ル早のそはろ煮 11 二 /	乳麦 麦 卵乳麦		て根の魚物	麦	ブロッコ ナスの炒 ^{枝豆とコーンの}	ソス	友 部 宝
				食塩相当量 ★こはん 鶏肉マス オニオン 単芋の柚- マカロニ	9 7 7	卯亥	11 / / //	777	卵孔 麦				1文立とコーク0	// ハメー/54.9 木	孔友
_		おかず	ご飯セット	4	おかず		1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯ゎット	1	おかず	ご飯かり
昼食	エネルギー			エネルギー	385kca1	628kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	402kca1	645kcal	エネルギー	314kca1	557kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.8g	15. 9g	たんぱく質	13. 6g	17. 7g	たんぱく質	9.9g	14. 0g	たんぱく質	11. 0g	15. 1g
	脂質	19. 0g	19. 6g	脂質	23. 1g	23. 7g	脂質	13. 0g	13. 6g	脂質	22. 1g	22. 7g	脂質	20. 9g	21. 5g
	炭水化物	33.7g	86. 5g	炭水化物	30. 4g	83. 2g	炭水化物	39. 3g	92.1g	炭水化物	40.1g	92.9g	炭水化物	23. 2g	
	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	695mg 345mg	696mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム カリウム	631mg	632mg	ナトリウム	604mg	605mg
	カリウム リン	362mg 139mg	423mg 204mg	カリウム	345mg 127mg	406mg 192mg	カリウム	679mg 204mg	740mg 269mg	<u> </u>	128mg	193mg	カリウム	439mg 122mg	500mg 187mg
				食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1. 5g
88 🚓	食塩相当量			◎黄桃(台		1.8g	^{良塩伯ヨ里}			◎黄桃(缶		1. 0g	^{良塩伯ヨ里} ◎パイナ		
间及	★ごはん		1) / / Ug	★ごはん		ī	★ごはん		1) /0g	★ごはん		ı			
		₽₩₩₩₽	主 拔	生肉レキャベ	いのかみ物	· ···	古華園朝.	190g 乙孝	卵乳麦	阪バラと白帯の	1008	 	オーロはん	内のかみ物	<u></u>
	か工女が (かけ電子	<u> </u>	牛肉とキャベツの炒め物 月 さつま芋の甘露煮 月 四色なます 月		<u>久</u>	中華風親子煮 キャベツとザーサイ炒め		卯孔友	豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨のオイスター炒め		<u>友</u>	こ ノみ十 こ 無	[人] リンプタ はノイク]	久 匈 到 主
	豚生姜焼き丼の具 麦落 ふきと人参の甘露煮 麦 マッシュサラダ 卵乳麦		久 仰	四色なます		条	ギャヘフとリーリイがの デミ バニフパフ タ		加亚生	キャベツの白ドレ和え		久 似主	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 キャベッと卵の塩レモンバスタ たたきごぼう		麦麦
	マクエックグ 別北及		ロログタン		久	エミソフヘハムダ		卯孔友	ママンノのロトレ州ス		卯久	1-1	1d /	久	
	l	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
タ	エネルギー			エネルギー											
食	たんぱく質	10. 0g	1/1 1σ	たんぱく質	0 1σ	13 2σ	たんぱく質	11 Δσ	15 5σ	たんぱく質	2 1/σ	12 5σ	たんぱく質	10 3σ	14. 4g
	脂質	23. 9g	24. 5g	<u>たがる、食</u>	15. 9g	16. 5g		22. 8g		<u> </u>	21. 9g	22. 5g		17. 2g	17. 8g
	_阻 员 炭水化物	26. 4g		_阻 员 炭水化物	34. 3g	97 1σ	照及 炭水化物	24.0g	77 2σ	_阻 员 炭水化物	21. 3g	75 1σ	<u> </u>	11.28	97. 1g
	ナトリウム			ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	777mg	772mg	炭水化物 ナトリウム	650mg	660mg
	カリウム			カリウム			カリウム		166mg	カリウム		526mg	カリウム	483mg	
	リン	139mg		リン	120mg	7271118 20/1mg	リン	1/12mg	200mg	リン	127mg	102mg	リン	146mg	
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1. 7g
_	及塩作コ里	おかず			おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず		及塩和コ里	おかず	
合計	エネルギー		1719kcal				エネルギー			エネルギー			エネルギー		1694kcal
	たんぱく質	27. 7g		たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質	25. 6g	L	たんぱく質		40. 5g
	脂質	60.7g	62. 5g		60. 4g	62. 2g		54. 1g	55. 9g		62. 5g	64. 3g		52. 9g	54. 7g
				^{胆县} 炭水化物	82. 2g	240 6	^{胆具} 炭水化物	86. 4g	244 0	^{胆县} 炭水化物	74. 7g		^{胆具} 炭水化物	96. 4g	254. 8g
	炭水化物	79.4g 2295mg		大トリウム				1945mg		灰小 10 400 ナトリウム	2186mg		灰水 10 秒 ナトリウム		1841mg
P.I				カリウム			ナトリウム カリウム			カリウム					
	カリウム							1439mg			1332mg		カリウム		
	リン	369mg	564mg		363mg	558mg		441mg	636mg		374mg	569mg		398mg	593mg
	食塩相当量	5.8g		食塩相当量	5. 3g	5.3g	食塩相当量	4. 9g		食塩相当量	5. 6g	5. 6g	食塩相当量	4. 7g	4. 7g
		1053kcal		エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		1757kca1
_	エネルギー	~~ ~				1 7X 60	たんぱく質	31. 5g	43.8g	たんぱく質	26. 0g	38.3g	たんぱく質	28. 5g	40.8g
合計	たんぱく質	28. 0g		たんぱく質	26. 3g			F 4 5			00 0	0.4	THE EE		F 4 ^
合計	たんぱく質 脂質	60.8g	62. 6g	脂質	60. 5g	62. 3g	脂質	54. 2g	56. 0g	脂質	62. 6g	64. 4g	脂質	53. 0g	54. 8g
	たんぱく質 脂質 炭水化物	60.8g 94.6g	62.6g 253.0g	脂質 炭水化物	60. 5g 97. 7g	62.3g 256.1g	脂質 炭水化物	54. 2g 101. 6g	56. 0g 260. 0g	炭水化物	90. 2g	248. 6g	炭水化物	53.0g 111.6g	270. 0g
計(間食	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	60.8g 94.6g 2296mg	62.6g 253.0g 2299mg	脂質 炭水化物 ナトリウム	60.5g 97.7g 2062mg	62.3g 256.1g 2065mg	脂質 炭水化物 ナトリウム	54.2g 101.6g 1946mg	56.0g 260.0g 1949mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	90.2g 2189mg	248.6g 2192mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	53.0g 111.6g 1839mg	270.0g 1842mg
計(間食	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	60.8g 94.6g 2296mg 1450mg	62.6g 253.0g 2299mg 1633mg	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	60.5g 97.7g 2062mg 1492mg	62.3g 256.1g 2065mg 1675mg	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	54.2g 101.6g 1946mg 1496mg	56.0g 260.0g 1949mg 1679mg	炭水化物 ナトリウム カリウム	90.2g 2189mg 1392mg	248.6g 2192mg 1575mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム カリウム	53.0g 111.6g 1839mg 1568mg	270.0g 1842mg 1751mg
計(間	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	60.8g 94.6g 2296mg 1450mg 372mg	62.6g 253.0g 2299mg 1633mg 567mg	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	60.5g 97.7g 2062mg 1492mg 370mg	62.3g 256.1g 2065mg 1675mg 565mg	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	54.2g 101.6g 1946mg 1496mg 444mg	56.0g 260.0g 1949mg 1679mg 639mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム カリウム リン	90.2g 2189mg 1392mg 381mg	248.6g 2192mg 1575mg 576mg	炭水化物 ナトリウム カリウム リン	53.0g 111.6g 1839mg 1568mg 401mg	270.0g 1842mg 1751mg 596mg
計(間食込)	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	60.8g 94.6g 2296mg 1450mg 372mg 5.8g	62.6g 253.0g 2299mg 1633mg 567mg 5.9g	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	60.5g 97.7g 2062mg 1492mg 370mg 5.3g	62.3g 256.1g 2065mg 1675mg 565mg 5.3g	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	54. 2g 101. 6g 1946mg 1496mg 444mg 4. 9g	56.0g 260.0g 1949mg 1679mg 639mg 4.9g	炭水化物 ナトリウム カリウム	90.2g 2189mg 1392mg 381mg 5.6g	248. 6g 2192mg 1575mg 576mg 5. 6g	<u>炭水化物</u> ナトリウム カリウム	53.0g 111.6g 1839mg 1568mg 401mg 4.7g	270.0g 1842mg 1751mg 596mg 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。



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。



〇温め可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



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°C)

「電子レンジ」



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る事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪





