

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	11月24日(月)		11月25日(火)		11月26日(水)		11月27日(木)		11月28日(金)	
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 春雨の甘酢炒め コーンサラダ		★ごはん150g 野菜缶かまぼこ ごま風味炒め ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツの麻婆あんかけ えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ナスの油炒め オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風サラダ	
	乳麦 麦 卵乳麦		卵麦 麦 卵乳麦		卵麦 麦 卵乳麦		乳麦 麦 卵乳麦		乳麦 麦 卵乳麦	
	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	291kcal	エネルギー	245kcal	エネルギー	250kcal	エネルギー	295kcal	エネルギー	283kcal
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 大根ジャコ 竹輪の五色きんぴら ツナのマヨパスタ		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め スイードおさつ キャベツのピリ辛和え		★ごはん150g チキンの高菜マヨ ミックスステーキ きのこじゃが芋のソテー 大根なます		★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 シヤーマンポテト 玉子スバラダ		★ごはん150g サラダの竜田揚げ 卵白あんかけ 大根とひじきの煮物 かぼちゃのクリームサラダ	
	乳麦 麦 卵乳麦		麦 麦 卵乳麦		卵麦 麦 卵乳麦		卵乳麦 麦 卵乳麦		麦 卵乳麦 卵乳麦	
	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	319kcal	エネルギー	336kcal	エネルギー	368kcal	エネルギー	392kcal	エネルギー	342kcal
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g	
夕食	★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー 揚げと人参の煮びたし キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め クリームコロッケ 玉子スバ		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 枝豆とコーンのバター風味		★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 インゲンソテー 野菜炒め れんこんサラダ		★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん スパトマト炒め 明太ポテトサラダ	
	麦 乳麦 麦 卵乳麦		麦 乳麦 麦 卵乳麦		卵乳麦 麦 麦 卵乳麦		麦 乳麦 麦 卵乳麦		卵麦 乳麦 麦 卵乳麦	
	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	380kcal	エネルギー	398kcal	エネルギー	342kcal	エネルギー	326kcal	エネルギー	348kcal
合計	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	990kcal	エネルギー	1719kcal	エネルギー	960kcal	エネルギー	1013kcal	エネルギー	973kcal
	たんぱく質	27.5g	たんぱく質	39.8g	たんぱく質	30.3g	たんぱく質	26.4g	たんぱく質	30.1g
	脂質	59.3g	脂質	61.1g	脂質	56.1g	脂質	63.1g	脂質	58.5g
合計(間食込)	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
	ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	

※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
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。

×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の事が出来ます



ご飯などをつけて1膳の完成です♪