

# 週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)	
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 なすの利休煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨえ		★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参じりしり ブレンチマカロニ		★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め コンニャクの辛味炒め ごぼうのおかかマヨサラダ		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 竹輪のソースマヨ		★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 じゃが芋きんぴら キャベツと卵の塩レモンパスタ	
	乳麦 麦 卵麦		卵乳麦 麦 卵乳麦		卵乳麦 麦 卵乳麦		卵麦 卵 卵		麦 卵麦 卵乳麦	
	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 297kcal たんぱく質 7.0g 脂質 23.1g 炭水化物 15.0g ナトリウム 632mg カリウム 374mg リン 102mg 食塩相当量 1.6g		エネルギー 304kcal たんぱく質 10.6g 脂質 17.2g 炭水化物 25.8g ナトリウム 669mg カリウム 404mg リン 133mg 食塩相当量 1.7g		エネルギー 279kcal たんぱく質 6.9g 脂質 20.0g 炭水化物 19.1g ナトリウム 653mg カリウム 295mg リン 93mg 食塩相当量 1.7g		エネルギー 302kcal たんぱく質 7.7g 脂質 16.5g 炭水化物 30.7g ナトリウム 671mg カリウム 365mg リン 88mg 食塩相当量 1.7g		エネルギー 261kcal たんぱく質 7.8g 脂質 11.2g 炭水化物 32.8g ナトリウム 561mg カリウム 538mg リン 135mg 食塩相当量 1.4g	
	たんぱく質 7.0g 脂質 23.1g 炭水化物 15.0g ナトリウム 632mg カリウム 374mg リン 102mg 食塩相当量 1.6g		たんぱく質 10.6g 脂質 17.2g 炭水化物 25.8g ナトリウム 669mg カリウム 404mg リン 133mg 食塩相当量 1.7g		たんぱく質 6.9g 脂質 20.0g 炭水化物 19.1g ナトリウム 653mg カリウム 295mg リン 93mg 食塩相当量 1.7g		たんぱく質 7.7g 脂質 16.5g 炭水化物 30.7g ナトリウム 671mg カリウム 365mg リン 88mg 食塩相当量 1.7g		たんぱく質 7.8g 脂質 11.2g 炭水化物 32.8g ナトリウム 561mg カリウム 538mg リン 135mg 食塩相当量 1.4g	
昼食	★ごはん150g マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め れんこんサラダ		★ごはん150g 鶏肉マスタード オニオンソテー じゃが芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		★ごはん150g 白身魚の和風あん 大根のレモン煮 れんこんとひじきのサラダ		★ごはん150g マイルドハンライスのルー 枝豆とコーンのバター風味 若芽のごま酢和え		★ごはん150g 根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨と挽肉の炒め物 揚げナスのめかぶ和え	
	麦 麦 卵麦		麦 麦 卵麦		麦 麦 卵麦		麦 麦 卵麦		麦 麦 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 301kcal たんぱく質 8.8g 脂質 16.4g 炭水化物 29.4g ナトリウム 831mg カリウム 379mg リン 130mg 食塩相当量 2.1g		エネルギー 316kcal たんぱく質 11.2g 脂質 20.2g 炭水化物 22.4g ナトリウム 866mg カリウム 480mg リン 132mg 食塩相当量 2.2g		エネルギー 358kcal たんぱく質 12.6g 脂質 17.2g 炭水化物 37.4g ナトリウム 769mg カリウム 634mg リン 196mg 食塩相当量 2.0g		エネルギー 362kcal たんぱく質 10.3g 脂質 22.4g 炭水化物 30.6g ナトリウム 857mg カリウム 648mg リン 165mg 食塩相当量 2.2g		エネルギー 328kcal たんぱく質 9.6g 脂質 22.8g 炭水化物 23.6g ナトリウム 819mg カリウム 408mg リン 93mg 食塩相当量 2.1g	
	たんぱく質 8.8g 脂質 16.4g 炭水化物 29.4g ナトリウム 831mg カリウム 379mg リン 130mg 食塩相当量 2.1g		たんぱく質 11.2g 脂質 20.2g 炭水化物 22.4g ナトリウム 866mg カリウム 480mg リン 132mg 食塩相当量 2.2g		たんぱく質 12.6g 脂質 17.2g 炭水化物 37.4g ナトリウム 769mg カリウム 634mg リン 196mg 食塩相当量 2.0g		たんぱく質 10.3g 脂質 22.4g 炭水化物 30.6g ナトリウム 857mg カリウム 648mg リン 165mg 食塩相当量 2.2g		たんぱく質 9.6g 脂質 22.8g 炭水化物 23.6g ナトリウム 819mg カリウム 408mg リン 93mg 食塩相当量 2.1g	
間食	◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g	
	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 バジルポテトチキン 大根とひじきの煮物		★ごはん150g メンチカツ ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ		★ごはん150g 中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g ブリの蒲焼 うま塩キャベツ 里芋と小松菜のとりみ煮 インゲンときんぴらのツナマヨ和え		★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ	
	麦 卵乳麦 麦		卵乳麦 卵乳麦 麦		卵乳麦 卵乳麦 卵麦		麦 麦 麦		麦 麦 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 382kcal たんぱく質 13.1g 脂質 22.2g 炭水化物 30.1g ナトリウム 836mg カリウム 582mg リン 164mg 食塩相当量 2.1g		エネルギー 354kcal たんぱく質 9.2g 脂質 22.9g 炭水化物 25.9g ナトリウム 735mg カリウム 465mg リン 151mg 食塩相当量 1.9g		エネルギー 339kcal たんぱく質 11.0g 脂質 21.4g 炭水化物 25.0g ナトリウム 714mg カリウム 359mg リン 136mg 食塩相当量 1.8g		エネルギー 308kcal たんぱく質 12.9g 脂質 17.2g 炭水化物 25.2g ナトリウム 576mg カリウム 491mg リン 129mg 食塩相当量 1.5g		エネルギー 375kcal たんぱく質 10.8g 脂質 18.4g 炭水化物 41.1g ナトリウム 861mg カリウム 609mg リン 154mg 食塩相当量 2.2g	
夕食	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 980kcal たんぱく質 28.9g 脂質 61.7g 炭水化物 74.5g ナトリウム 2299mg カリウム 1335mg リン 396mg 食塩相当量 5.8g		エネルギー 974kcal たんぱく質 31.0g 脂質 60.3g 炭水化物 74.1g ナトリウム 2270mg カリウム 1349mg リン 416mg 食塩相当量 5.8g		エネルギー 976kcal たんぱく質 30.5g 脂質 58.6g 炭水化物 81.5g ナトリウム 2135mg カリウム 1478mg リン 425mg 食塩相当量 5.5g		エネルギー 972kcal たんぱく質 30.9g 脂質 56.1g 炭水化物 86.5g ナトリウム 2104mg カリウム 1504mg リン 382mg 食塩相当量 5.4g		エネルギー 964kcal たんぱく質 28.2g 脂質 52.4g 炭水化物 97.5g ナトリウム 2241mg カリウム 1555mg リン 382mg 食塩相当量 5.7g	
	たんぱく質 28.9g 脂質 61.7g 炭水化物 74.5g ナトリウム 2299mg カリウム 1335mg リン 396mg 食塩相当量 5.8g		たんぱく質 31.0g 脂質 60.3g 炭水化物 74.1g ナトリウム 2270mg カリウム 1349mg リン 416mg 食塩相当量 5.8g		たんぱく質 30.5g 脂質 58.6g 炭水化物 81.5g ナトリウム 2135mg カリウム 1478mg リン 425mg 食塩相当量 5.5g		たんぱく質 30.9g 脂質 56.1g 炭水化物 86.5g ナトリウム 2104mg カリウム 1504mg リン 382mg 食塩相当量 5.4g		たんぱく質 28.2g 脂質 52.4g 炭水化物 97.5g ナトリウム 2241mg カリウム 1555mg リン 382mg 食塩相当量 5.7g	
	たんぱく質 28.9g 脂質 61.7g 炭水化物 74.5g ナトリウム 2299mg カリウム 1335mg リン 396mg 食塩相当量 5.8g		たんぱく質 31.0g 脂質 60.3g 炭水化物 74.1g ナトリウム 2270mg カリウム 1349mg リン 416mg 食塩相当量 5.8g		たんぱく質 30.5g 脂質 58.6g 炭水化物 81.5g ナトリウム 2135mg カリウム 1478mg リン 425mg 食塩相当量 5.5g		たんぱく質 30.9g 脂質 56.1g 炭水化物 86.5g ナトリウム 2104mg カリウム 1504mg リン 382mg 食塩相当量 5.4g		たんぱく質 28.2g 脂質 52.4g 炭水化物 97.5g ナトリウム 2241mg カリウム 1555mg リン 382mg 食塩相当量 5.7g	
	たんぱく質 28.9g 脂質 61.7g 炭水化物 74.5g ナトリウム 2299mg カリウム 1335mg リン 396mg 食塩相当量 5.8g		たんぱく質 31.0g 脂質 60.3g 炭水化物 74.1g ナトリウム 2270mg カリウム 1349mg リン 416mg 食塩相当量 5.8g		たんぱく質 30.5g 脂質 58.6g 炭水化物 81.5g ナトリウム 2135mg カリウム 1478mg リン 425mg 食塩相当量 5.5g		たんぱく質 30.9g 脂質 56.1g 炭水化物 86.5g ナトリウム 2104mg カリウム 1504mg リン 382mg 食塩相当量 5.4g		たんぱく質 28.2g 脂質 52.4g 炭水化物 97.5g ナトリウム 2241mg カリウム 1555mg リン 382mg 食塩相当量 5.7g	
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 1043kcal たんぱく質 29.2g 脂質 61.8g 炭水化物 89.7g ナトリウム 2300mg カリウム 1392mg リン 399mg 食塩相当量 5.8g		エネルギー 1038kcal たんぱく質 31.4g 脂質 60.4g 炭水化物 89.6g ナトリウム 2303mg カリウム 1409mg リン 423mg 食塩相当量 5.8g		エネルギー 1039kcal たんぱく質 30.8g 脂質 58.7g 炭水化物 96.7g ナトリウム 2136mg カリウム 1345mg リン 428mg 食塩相当量 5.5g		エネルギー 1036kcal たんぱく質 31.3g 脂質 56.2g 炭水化物 102.0g ナトリウム 2107mg カリウム 1564mg リン 389mg 食塩相当量 5.4g		エネルギー 1027kcal たんぱく質 28.5g 脂質 52.5g 炭水化物 112.7g ナトリウム 2242mg カリウム 1612mg リン 385mg 食塩相当量 5.7g	
	たんぱく質 29.2g 脂質 61.8g 炭水化物 89.7g ナトリウム 2300mg カリウム 1392mg リン 399mg 食塩相当量 5.8g		たんぱく質 31.4g 脂質 60.4g 炭水化物 89.6g ナトリウム 2303mg カリウム 1409mg リン 423mg 食塩相当量 5.8g		たんぱく質 30.8g 脂質 58.7g 炭水化物 96.7g ナトリウム 2136mg カリウム 1345mg リン 428mg 食塩相当量 5.5g		たんぱく質 31.3g 脂質 56.2g 炭水化物 102.0g ナトリウム 2107mg カリウム 1564mg リン 389mg 食塩相当量 5.4g		たんぱく質 28.5g 脂質 52.5g 炭水化物 112.7g ナトリウム 2242mg カリウム 1612mg リン 385mg 食塩相当量 5.7g	
	たんぱく質 29.2g 脂質 61.8g 炭水化物 89.7g ナトリウム 2300mg カリウム 1392mg リン 399mg 食塩相当量 5.8g		たんぱく質 31.4g 脂質 60.4g 炭水化物 89.6g ナトリウム 2303mg カリウム 1409mg リン 423mg 食塩相当量 5.8g		たんぱく質 30.8g 脂質 58.7g 炭水化物 96.7g ナトリウム 2136mg カリウム 1345mg リン 428mg 食塩相当量 5.5g		たんぱく質 31.3g 脂質 56.2g 炭水化物 102.0g ナトリウム 2107mg カリウム 1564mg リン 389mg 食塩相当量 5.4g		たんぱく質 28.5g 脂質 52.5g 炭水化物 112.7g ナトリウム 2242mg カリウム 1612mg リン 385mg 食塩相当量 5.7g	
	たんぱく質 29.2g 脂質 61.8g 炭水化物 89.7g ナトリウム 2300mg カリウム 1392mg リン 399mg 食塩相当量 5.8g		たんぱく質 31.4g 脂質 60.4g 炭水化物 89.6g ナトリウム 2303mg カリウム 1409mg リン 423mg 食塩相当量 5.8g		たんぱく質 30.8g 脂質 58.7g 炭水化物 96.7g ナトリウム 2136mg カリウム 1345mg リン 428mg 食塩相当量 5.5g		たんぱく質 31.3g 脂質 56.2g 炭水化物 102.0g ナトリウム 2107mg カリウム 1564mg リン 389mg 食塩相当量 5.4g		たんぱく質 28.5g 脂質 52.5g 炭水化物 112.7g ナトリウム 2242mg カリウム 1612mg リン 385mg 食塩相当量 5.7g	

※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  
「〇」表示  
「×」表示

〇温め可

×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℃)



封を切って  
お皿に盛付けて下さい。  
※温め〇は火傷に注意!

「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。

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♪