週間献立表（たんぱく調整食40）

生活協同組合コープしが

朝食

2月2日（月）		2月3日（火）		2月4日（水）		2月5日（木）		2月6日（金）	
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	豆腐のツナあんかけ	麦	厚焼玉子	卵麦	がんもどきと椎茸の煮物	麦
スイートおさつ		白菜と豚肉の煮びたし	麦	スパトマト炒め	乳麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦か	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦
キャベツのミモザサラダ	卵麦	野菜炒め	卵麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	みそポテト		玉子スパ	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	312kcal / 555kcal	エネルギー	253kcal / 496kcal	エネルギー	273kcal / 516kcal	エネルギー	263kcal / 506kcal	エネルギー	312kcal / 555kcal
たんぱく質	5.9g / 10.0g	たんぱく質	7.4g / 11.5g	たんぱく質	6.3g / 10.4g	たんぱく質	10.0g / 14.1g	たんぱく質	7.7g / 11.8g
脂質	14.0g / 14.6g	脂質	11.8g / 12.4g	脂質	15.3g / 15.9g	脂質	11.2g / 11.8g	脂質	18.5g / 19.1g
炭水化物	38.5g / 91.3g	炭水化物	29.1g / 81.9g	炭水化物	27.2g / 80.0g	炭水化物	30.9g / 83.7g	炭水化物	27.9g / 80.7g
ナトリウム	375mg / 376mg	ナトリウム	711mg / 712mg	ナトリウム	545mg / 546mg	ナトリウム	627mg / 628mg	ナトリウム	698mg / 699mg
カリウム	537mg / 598mg	カリウム	406mg / 467mg	カリウム	279mg / 340mg	カリウム	472mg / 533mg	カリウム	401mg / 462mg
リン	99mg / 164mg	リン	111mg / 176mg	リン	77mg / 142mg	リン	137mg / 202mg	リン	117mg / 182mg
食塩相当量	1.0g / 1.0g	食塩相当量	1.8g / 1.8g	食塩相当量	1.4g / 1.4g	食塩相当量	1.6g / 1.6g	食塩相当量	1.8g / 1.8g

昼食

2月2日（月）		2月3日（火）		2月4日（水）		2月5日（木）		2月6日（金）	
★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	乳麦	フリの磯辺焼	麦	豚バラと蓮根の炒め物	麦落	鯖のトマトバジルソース	麦	チキンのオイスターマヨ	卵麦
野菜の味噌煮込み	麦	ふきのきんぴら	麦	麩と若芽のみそ汁煮	麦	オニオンソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦
ツナのマヨパスタ	卵乳麦	スイートパンプ		青のりポテトサラダ	卵乳麦	ジャガ芋のカレー煮	乳麦	ーロナスのオランダ煮	麦
		大根とひき肉のクリーム煮	乳麦			切干大根のコンソメ炒め	乳麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	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	306kcal / 549kcal	エネルギー	376kcal / 619kcal	エネルギー	317kcal / 560kcal	エネルギー	378kcal / 621kcal	エネルギー	341kcal / 584kcal
たんぱく質	11.6g / 15.7g	たんぱく質	13.9g / 18.0g	たんぱく質	8.8g / 12.9g	たんぱく質	12.0g / 16.1g	たんぱく質	10.5g / 14.6g
脂質	15.3g / 15.9g	脂質	19.9g / 20.5g	脂質	21.0g / 21.6g	脂質	25.9g / 26.5g	脂質	24.9g / 25.5g
炭水化物	28.4g / 81.2g	炭水化物	33.7g / 86.5g	炭水化物	21.2g / 74.0g	炭水化物	23.4g / 76.2g	炭水化物	19.7g / 72.5g
ナトリウム	702mg / 703mg	ナトリウム	603mg / 604mg	ナトリウム	712mg / 713mg	ナトリウム	650mg / 651mg	ナトリウム	808mg / 809mg
カリウム	476mg / 537mg	カリウム	606mg / 667mg	カリウム	479mg / 540mg	カリウム	554mg / 615mg	カリウム	358mg / 419mg
リン	151mg / 216mg	リン	134mg / 199mg	リン	130mg / 195mg	リン	163mg / 228mg	リン	105mg / 170mg
食塩相当量	1.8g / 1.8g	食塩相当量	1.5g / 1.5g	食塩相当量	1.8g / 1.8g	食塩相当量	1.7g / 1.7g	食塩相当量	2.1g / 2.1g

間食

2月2日（月）	2月3日（火）	2月4日（水）	2月5日（木）	2月6日（金）
◎黄桃（缶）　75g	◎パイナップル（缶）　75g	◎黄桃（缶）　75g	◎みかん（缶）　75g	◎黄桃（缶）　75g

夕食

2月2日（月）		2月3日（火）		2月4日（水）		2月5日（木）		2月6日（金）	
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め		鶏のカレー照煮込み	麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦
ピリ辛担々ナス	麦	マカロニの和風ソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	春雨タンタン	麦	ひじきと蓮根のマヨ炒め	卵麦
えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦	ナスの炒り煮	麦	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	えびポテトサラダ	卵乳麦え
				たたきごぼう	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	340kcal / 583kcal	エネルギー	335kcal / 578kcal	エネルギー	372kcal / 615kcal	エネルギー	336kcal / 579kcal	エネルギー	316kcal / 559kcal
たんぱく質	6.8g / 10.9g	たんぱく質	9.7g / 13.8g	たんぱく質	10.5g / 14.6g	たんぱく質	7.3g / 11.4g	たんぱく質	8.1g / 12.2g
脂質	25.9g / 26.5g	脂質	21.6g / 22.2g	脂質	23.4g / 24.0g	脂質	15.0g / 15.6g	脂質	19.3g / 19.9g
炭水化物	21.9g / 74.7g	炭水化物	24.6g / 77.4g	炭水化物	29.2g / 82.0g	炭水化物	43.9g / 96.7g	炭水化物	27.6g / 80.4g
ナトリウム	796mg / 797mg	ナトリウム	831mg / 832mg	ナトリウム	639mg / 640mg	ナトリウム	785mg / 786mg	ナトリウム	693mg / 694mg
カリウム	372mg / 433mg	カリウム	454mg / 515mg	カリウム	442mg / 503mg	カリウム	571mg / 632mg	カリウム	562mg / 623mg
リン	120mg / 185mg	リン	126mg / 191mg	リン	128mg / 193mg	リン	140mg / 205mg	リン	137mg / 202mg
食塩相当量	2.0g / 2.0g	食塩相当量	2.1g / 2.1g	食塩相当量	1.6g / 1.6g	食塩相当量	2.0g / 2.0g	食塩相当量	1.8g / 1.8g

合計

2月2日（月）		2月3日（火）		2月4日（水）		2月5日（木）		2月6日（金）	
	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	958kcal	1687kcal	964kcal	1693kcal	962kcal	1691kcal	977kcal	1706kcal	969kcal	1698kcal
たんぱく質	24.3g	36.6g	31.0g	43.3g	25.6g	37.9g	29.3g	41.6g	26.3g	38.6g
脂質	55.2g	57.0g	53.3g	55.1g	59.7g	61.5g	52.1g	53.9g	62.7g	64.5g
炭水化物	88.8g	247.2g	87.4g	245.8g	77.6g	236.0g	98.2g	256.6g	75.2g	233.6g
ナトリウム	1873mg	1876mg	2145mg	2148mg	1896mg	1899mg	2062mg	2065mg	2199mg	2202mg
カリウム	1385mg	1568mg	1466mg	1649mg	1200mg	1383mg	1597mg	1780mg	1321mg	1504mg
リン	370mg	565mg	371mg	566mg	335mg	530mg	440mg	635mg	359mg	554mg
食塩相当量	4.8g	4.8g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	5.3g	5.3g	5.7g	5.7g

合計（間食込）

2月2日（月）		2月3日（火）		2月4日（水）		2月5日（木）		2月6日（金）	
エネルギー	1022kcal	1751kcal	1027kcal	1756kcal	1026kcal	1755kcal	1025kcal	1754kcal	1033kcal	1762kcal
たんぱく質	24.7g	37.0g	31.3g	43.6g	26.0g	38.3g	29.7g	42.0g	26.7g	39.0g
脂質	55.3g	57.1g	53.4g	55.2g	59.8g	61.6g	52.2g	54.0g	62.8g	64.6g
炭水化物	104.3g	262.7g	102.6g	261.0g	93.1g	251.5g	109.7g	268.1g	90.7g	249.1g
ナトリウム	1876mg	1879mg	2146mg	2149mg	1899mg	1902mg	2065mg	2068mg	2202mg	2205mg
カリウム	1445mg	1628mg	1523mg	1706mg	1260mg	1443mg	1653mg	1836mg	1381mg	1564mg
リン	377mg	572mg	374mg	569mg	342mg	537mg	446mg	641mg	366mg	561mg
食塩相当量	4.8g	4.8g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	5.3g	5.3g	5.7g	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。

○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℃）

「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○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♪