

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 スイートおさつ キャベツのミモザサラダ		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め マカロニマリーネサラダ		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め ひじきのごまマヨ和え		★ごはん150g 厚焼玉子 豆腐の塩あんかけ煮 みそポテト		★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ 玉子スバ		
	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	272kcal	515kcal	273kcal	516kcal	263kcal	506kcal	321kcal	564kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	6.5g	10.6g	6.3g	10.4g	10.1g	14.2g	7.7g	11.8g
	脂質	14.0g	14.6g	13.1g	13.7g	15.3g	15.9g	12.0g	12.6g	19.9g	20.5g
	炭水化物	38.5g	91.3g	32.7g	85.5g	27.2g	80.0g	28.6g	81.4g	27.0g	79.8g
	ナトリウム	375mg	376mg	790mg	791mg	545mg	546mg	644mg	645mg	700mg	701mg
	カリウム	537mg	598mg	362mg	423mg	279mg	340mg	419mg	480mg	362mg	423mg
	リン	99mg	164mg	97mg	162mg	77mg	142mg	108mg	173mg	95mg	160mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ツナのマヨパスタ 大根なます		★ごはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんぴら 大根とひき肉のクリーム煮 レインボー春雨		★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 蕪と若芽のみぞれ煮 青のりポテトサラダ		★ごはん150g 鯖のトマトパプリカソース オニオンソテー ジャガ芋のカレー煮 切干大根のコンソメ炒め		★ごはん150g チキンのオニオンマヨ 大根のレモン煮 ロースのオニオン炒め 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		
	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	307kcal	550kcal	370kcal	613kcal	316kcal	559kcal	391kcal	634kcal	341kcal	584kcal
	たんぱく質	12.8g	16.9g	12.9g	17.0g	8.7g	12.8g	12.2g	16.3g	10.5g	14.6g
	脂質	17.0g	17.6g	25.9g	26.5g	21.0g	21.6g	27.2g	27.8g	24.9g	25.5g
	炭水化物	24.2g	77.0g	19.5g	72.3g	21.0g	73.8g	23.6g	76.4g	19.7g	72.5g
	ナトリウム	720mg	721mg	779mg	780mg	715mg	716mg	665mg	666mg	808mg	809mg
	カリウム	429mg	490mg	362mg	423mg	444mg	505mg	559mg	620mg	358mg	419mg
	リン	177mg	242mg	118mg	183mg	124mg	189mg	144mg	209mg	105mg	170mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g
間食	◎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	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ピリ辛担々ナス えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g 豚肉のおろし煮 スイートパンプ キャベツと若芽の韓国風サラダ		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ ナスの炒り煮 たたきごぼう		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨タンタン 大根のマヨネーズ和え		★ごはん150g 白身魚の梅タシがけ 塩ゆでアスパラ きんぴられんこん ポテトサラダ		
	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	348kcal	591kcal	372kcal	615kcal	336kcal	579kcal	357kcal	600kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	8.6g	12.7g	10.5g	14.6g	7.3g	11.4g	12.8g	16.9g
	脂質	25.9g	26.5g	20.8g	21.4g	23.4g	24.0g	15.0g	15.6g	18.7g	19.3g
	炭水化物	21.9g	74.7g	30.6g	83.4g	29.2g	82.0g	43.9g	96.7g	32.9g	85.7g
	ナトリウム	796mg	797mg	561mg	562mg	639mg	640mg	785mg	786mg	648mg	649mg
	カリウム	372mg	433mg	609mg	670mg	442mg	503mg	571mg	632mg	530mg	591mg
	リン	120mg	185mg	122mg	187mg	128mg	193mg	140mg	205mg	216mg	281mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.6g	1.7g
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	959kcal	1688kcal	990kcal	1719kcal	961kcal	1690kcal	990kcal	1719kcal	1019kcal	1748kcal
	たんぱく質	25.5g	37.8g	28.0g	40.3g	25.5g	37.8g	29.6g	41.9g	31.0g	43.3g
	脂質	56.9g	58.7g	59.8g	61.6g	59.7g	61.5g	54.2g	56.0g	63.5g	65.3g
	炭水化物	84.6g	243.0g	82.8g	241.2g	77.4g	235.8g	96.1g	254.5g	79.6g	238.0g
	ナトリウム	1891mg	1894mg	2130mg	2133mg	1899mg	1902mg	2094mg	2097mg	2156mg	2159mg
	カリウム	1338mg	1521mg	1333mg	1516mg	1165mg	1348mg	1549mg	1732mg	1250mg	1433mg
	リン	396mg	591mg	337mg	532mg	329mg	524mg	392mg	587mg	416mg	611mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	5.3g	5.3g	5.5g	5.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1023kcal	1752kcal	1053kcal	1782kcal	1025kcal	1754kcal	1038kcal	1767kcal	1083kcal
たんぱく質	25.9g	38.2g	28.3g	40.6g	25.9g	38.2g	30.0g	42.3g	31.4g	43.7g	
脂質	57.0g	58.8g	59.9g	61.7g	59.8g	61.6g	54.3g	56.1g	63.6g	65.4g	
炭水化物	100.1g	258.5g	98.0g	256.4g	92.9g	251.3g	107.6g	266.0g	95.1g	253.5g	
ナトリウム	1894mg	1897mg	2131mg	2134mg	1902mg	1905mg	2097mg	2100mg	2159mg	2162mg	
カリウム	1398mg	1581mg	1390mg	1573mg	1225mg	1408mg	1605mg	1788mg	1310mg	1493mg	
リン	403mg	598mg	340mg	535mg	336mg	531mg	398mg	593mg	423mg	618mg	
食塩相当量	4.8g	4.8g	5.4g	5.4g	4.8g	4.8g	5.3g	5.3g	5.5g	5.6g	

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下さい。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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℃)

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り付けの事が出来ます



ご飯などをつけて1膳の完成です♪

※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。