

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23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)				
朝食	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん	卵麦	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み			
	オムレツ	麦	けんちん煮	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	油揚げの玉子とじ	麦			
	和風あんからめソース	乳麦落	キャベツの和風カレー煮	卵乳麦	麦落	キャベツのピーナッツ和え	麦落	キャロットエッグ	卵乳麦	和風サラダ			
	コンニャクの香味炒め	卵乳麦											
	コーンサラダ												
		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	244kcal	487kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	231kcal	474kcal	
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.8g	11.9g	
	脂質	13.2g	13.8g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	14.0g	14.6g	
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	18.0g	70.8g	
ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	787mg	787mg	ナトリウム	519mg	520mg		
カリウム	240mg	301mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	274mg	335mg		
リン	117mg	182mg	リン	122mg	187mg	リン	101mg	166mg	リン	98mg	163mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	ハッシュドポークのルー	乳麦	★ごはん150g	マーボなす	麦落	★ごはん150g	鯖の竜田揚			
	まぐろカツ	麦	ハッシュドポークのルー	麦	マーマレード	麦	鯖の竜田揚	麦	★ごはん150g	野菜コロッケ			
	うま塩キャベツ	麦	ぎんひら	麦	さつま芋の甘露煮	麦	ふきのぎんひら	麦	★ごはん150g	人参のぎんひら			
	揚げ茄子とまねきの煮物	麦	明太春雨サラダ	麦	インゲンのごま和え	麦	太根とひじきの煮物	麦	★ごはん150g	ひき肉と豆腐のうま煮			
	フレンチマカロニ	卵乳麦					春雨とツナのピリ辛炒め	麦	★ごはん150g	れんこんサラダ			
		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	361kcal	604kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	12.1g	16.2g	
	脂質	23.2g	23.8g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	23.8g	24.4g	脂質	21.5g	22.1g	
	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	28.2g	81.0g	
ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	708mg	709mg		
カリウム	276mg	337mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	698mg	759mg	カリウム	407mg	468mg		
リン	122mg	187mg	リン	149mg	214mg	リン	165mg	230mg	リン	158mg	223mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g				
	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	★ごはん150g	ブリの塩焼	麦	★ごはん150g	チキンピカタ			
	チキンクリームシチュー	卵麦	小倉金時	卵麦	コーンソテー	乳麦	ジャーマンポテト	卵乳麦	★ごはん150g	トマトソース			
	人参とさつま揚げの金平	卵乳麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	パイナップルとキャロットラペ	卵乳麦	カラフルサラダ	卵乳麦	★ごはん150g	キャベツと卵の塩レモンパスタ			
	キャベツとベーコンの和え物								★ごはん150g	明太ポテトサラダ			
		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	375kcal	618kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	9.2g	13.3g	
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	24.0g	24.6g	
	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	28.4g	81.2g	
ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	404mg	405mg	ナトリウム	603mg	604mg		
カリウム	583mg	644mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	549mg	610mg	カリウム	530mg	591mg		
リン	183mg	248mg	リン	109mg	174mg	リン	106mg	171mg	リン	140mg	205mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
夕食	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	★ごはん150g	ブリの塩焼	麦	★ごはん150g	チキンピカタ			
	チキンクリームシチュー	卵麦	小倉金時	卵麦	コーンソテー	乳麦	ジャーマンポテト	卵乳麦	★ごはん150g	トマトソース			
	人参とさつま揚げの金平	卵乳麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	パイナップルとキャロットラペ	卵乳麦	カラフルサラダ	卵乳麦	★ごはん150g	キャベツと卵の塩レモンパスタ			
	キャベツとベーコンの和え物								★ごはん150g	明太ポテトサラダ			
		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	375kcal	618kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	9.2g	13.3g	
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	24.0g	24.6g	
	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	28.4g	81.2g	
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	404mg	405mg	ナトリウム	603mg	604mg	
カリウム	583mg	644mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	549mg	610mg	カリウム	530mg	591mg		
リン	183mg	248mg	リン	109mg	174mg	リン	106mg	171mg	リン	140mg	205mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
合計	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	
	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.1g	41.4g	
	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	59.5g	61.3g	
	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	93.7g	252.1g	炭水化物	85.4g	243.8g	炭水化物	74.6g	233.0g	
	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1770mg	1773mg	ナトリウム	1830mg	1833mg	
	カリウム	1099mg	1282mg	カリウム	1418mg	1601mg	カリウム	1678mg	1861mg	カリウム	1211mg	1394mg	
	リン	422mg	617mg	リン	380mg	575mg	リン	372mg	567mg	リン	396mg	591mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	29.5g	41.8g	
脂質	58.2g	60.0g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	59.6g	61.4g		
炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	105.2g	263.6g	炭水化物	100.6g	259.0g	炭水化物	90.1g	248.5g		
ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1771mg	1774mg	ナトリウム	1833mg	1836mg		
カリウム	1159mg	1342mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1735mg	1918mg	カリウム	1271mg	1454mg		
リン	429mg	624mg	リン	386mg	581mg	リン	375mg	570mg	リン	403mg	598mg		
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g		

※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。 ※商品は賞味日までに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下さい。

○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。

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♪



