

# 週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1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 じゃがいもとひき肉のピリ辛煮 キャベツと大根のねりごま和え		★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 麦 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	312kcal	555kcal	272kcal	515kcal	273kcal	516kcal	247kcal	490kcal	314kcal	557kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	6.5g	10.6g	6.3g	10.4g	8.9g	13.0g	6.9g	11.0g
	脂質	14.0g	14.6g	13.1g	13.7g	15.3g	15.9g	12.4g	13.0g	17.8g	18.4g
	炭水化物	38.5g	91.3g	32.7g	85.5g	27.2g	80.0g	25.6g	78.4g	31.2g	84.0g
	ナトリウム	375mg	376mg	790mg	791mg	545mg	546mg	656mg	657mg	699mg	700mg
	カリウム	537mg	598mg	362mg	423mg	279mg	340mg	434mg	495mg	411mg	472mg
	リン	99mg	164mg	97mg	162mg	77mg	142mg	162mg	227mg	133mg	198mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	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 人参のきんぴら 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 数とえのきのきつと煮 青のりポテトサラダ		★ごはん150g サワラのチリソースかけ オニオンソテー ジャガ芋のカレー煮 大根のマヨネーズ和え		★ごはん150g チキンのオニオンマヨ コーンソテー ロースのオニオンダ煮 人参とぜんまいのナムル		
	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	376kcal	619kcal	341kcal	584kcal	341kcal	584kcal	317kcal	560kcal
	たんぱく質	12.8g	16.9g	13.0g	17.1g	10.2g	14.3g	13.3g	17.4g	10.3g	14.4g
	脂質	17.0g	17.6g	26.1g	26.7g	22.6g	23.2g	19.3g	19.9g	22.4g	23.0g
	炭水化物	24.2g	77.0g	20.4g	73.2g	21.7g	74.5g	26.2g	79.0g	18.8g	71.6g
	ナトリウム	720mg	721mg	740mg	741mg	686mg	687mg	546mg	547mg	642mg	643mg
	カリウム	429mg	490mg	385mg	446mg	464mg	525mg	704mg	765mg	375mg	436mg
	リン	177mg	242mg	121mg	186mg	166mg	231mg	144mg	209mg	110mg	175mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g
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 ピリ辛タンナス 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g 豚肉のおろし煮 揚げじゃがの煮ころがし インゲンとえのきの炒め物		★ごはん150g 鶏のカレー煮込み 人参グラッセ 野菜のパジルチーズ焼き ナスのおろし和え		★ごはん150g 肉団子とごま羊の黒酢あん キャベツとザーサイ炒め マカロニサラダ		★ごはん150g 白身魚の梅タしがけ 塩ゆでアスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ 玉子スバサラダ		
	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	366kcal	609kcal	324kcal	567kcal	346kcal	589kcal	408kcal	651kcal	397kcal	640kcal
	たんぱく質	5.5g	9.6g	8.8g	12.9g	11.2g	15.3g	7.9g	12.0g	13.7g	17.8g
	脂質	29.9g	30.5g	20.6g	21.2g	21.9g	22.5g	22.3g	22.9g	23.0g	23.6g
	炭水化物	20.3g	73.7g	24.7g	77.5g	21.9g	77.7g	43.9g	96.7g	31.4g	84.2g
	ナトリウム	769mg	770mg	770mg	771mg	677mg	678mg	674mg	675mg	664mg	665mg
	カリウム	375mg	436mg	684mg	745mg	548mg	609mg	526mg	587mg	471mg	532mg
	リン	110mg	175mg	140mg	205mg	109mg	174mg	124mg	189mg	186mg	251mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	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	985kcal	1714kcal	1701kcal	972kcal	960kcal	1689kcal	996kcal	1725kcal	1028kcal	1757kcal
	たんぱく質	24.2g	36.5g	28.3g	40.6g	27.7g	40.0g	30.1g	42.4g	30.9g	43.2g
	脂質	60.9g	62.7g	59.8g	61.6g	59.8g	61.6g	54.0g	55.8g	63.2g	65.0g
	炭水化物	83.0g	241.4g	77.8g	236.2g	73.8g	232.2g	95.7g	254.1g	81.4g	239.8g
	ナトリウム	1864mg	1867mg	2300mg	2303mg	1908mg	1911mg	1876mg	1879mg	2005mg	2008mg
	カリウム	1341mg	1431mg	1431mg	1431mg	1291mg	1474mg	1664mg	1847mg	1257mg	1440mg
	リン	386mg	581mg	358mg	553mg	352mg	547mg	430mg	625mg	429mg	624mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	5.9g	5.9g	4.8g	4.8g	4.8g	4.8g	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	1049kcal	1778kcal	1035kcal	1764kcal	1024kcal	1753kcal	1044kcal	1773kcal	1092kcal
たんぱく質	24.6g	36.9g	28.6g	40.9g	28.1g	40.4g	30.5g	42.8g	31.3g	43.6g	
脂質	61.0g	62.8g	59.9g	61.7g	59.9g	61.7g	54.1g	55.9g	63.3g	65.1g	
炭水化物	98.5g	256.9g	93.0g	251.4g	89.3g	247.7g	107.2g	265.6g	96.9g	255.3g	
ナトリウム	1870mg	1870mg	2301mg	2304mg	1911mg	1914mg	1879mg	1882mg	2008mg	2011mg	
カリウム	1401mg	1584mg	1488mg	1671mg	1351mg	1534mg	1720mg	1903mg	1317mg	1500mg	
リン	393mg	588mg	361mg	556mg	359mg	554mg	436mg	631mg	436mg	631mg	
食塩相当量	4.8g	4.8g	5.9g	5.9g	4.8g	4.8g	4.8g	4.8g	5.1g	5.1g	

## 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。

○温め可

×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♪



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケート  
へのご協力をお願いいたします。

※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。