

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8日(金)						
★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
オムレツ	卵麦	肉団子の玉ねぎあん	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦					
和風あんからめソース	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	しめじのバター醤油パスタ	乳麦					
コンニャクの香味炒め	乳麦落	キャベツの和風カレー煮	卵乳麦	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	明太ポテトサラダ	卵麦					
コーンサラダ	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	244kcal	487kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	301kcal	544kcal
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	たんぱく質	7.7g	11.8g
脂質	13.2g	13.8g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	16.2g	16.8g
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	17.9g	70.7g	炭水化物	30.5g	83.3g
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	518mg	519mg	ナトリウム	618mg	619mg
カリウム	240mg	301mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	245mg	306mg	カリウム	359mg	420mg
リン	117mg	182mg	リン	122mg	187mg	リン	101mg	166mg	リン	84mg	149mg	リン	145mg	210mg
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	食塩相当量	1.6g	1.6g
★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
まぐろカツ	麦	ハッシュドポークのルー	乳麦	マーボなす	麦落	鯖の竜田揚	麦	野菜コロッケー	麦					
うま塩キャベツ	麦	ぎんびら	卵麦	さつま芋の甘露煮	麦	ふきのぎんびら	麦	人参のぎんびら	麦					
揚げ茄子とまねぎの煮物	麦	明太春雨サラダ	卵麦	インゲンのごま和え	麦	大根とひじきの煮物	卵乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦					
フレンチマカロニ	卵乳麦					カラフルサラダ	卵乳麦	れんこんサラダ	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	361kcal	604kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	325kcal	568kcal
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	11.9g	16.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g
脂質	23.2g	23.8g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	23.8g	24.4g	脂質	23.8g	24.4g	脂質	21.3g	21.9g
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	21.6g	74.4g	炭水化物	26.8g	79.6g
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	577mg	578mg	ナトリウム	621mg	622mg
カリウム	276mg	337mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	698mg	759mg	カリウム	537mg	598mg	カリウム	490mg	551mg
リン	122mg	187mg	リン	149mg	214mg	リン	165mg	230mg	リン	159mg	224mg	リン	115mg	180mg
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	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g					
★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
チキンのアイオリソース	卵乳麦	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	ブリの塩焼	麦	豚バラとしめじの和風あん	麦	チキンピカタ七味マヨ	卵麦					
ピーマンソテー	卵乳麦	小倉金時	卵乳麦	コーンソテー	乳麦	パスタのクリーム煮	麦	バジルマカロニ	麦					
人参とさつま揚げの金平	卵麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	ジャーマンポテト	乳麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	かぼちゃのいとし煮	麦					
キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦			パイナップルソテー	乳麦			なすの申葉風南蛮漬	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	371kcal	614kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	410kcal	653kcal
たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.5g	15.6g
脂質	25.4g	26.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	21.7g	22.3g	脂質	26.2g	26.8g
炭水化物	21.4g	74.0g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	35.0g	87.8g	炭水化物	29.6g	82.4g
ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	398mg	399mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	823mg	824mg
カリウム	481mg	542mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	443mg	504mg
リン	171mg	236mg	リン	109mg	174mg	リン	106mg	171mg	リン	139mg	204mg	リン	134mg	199mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	976kcal	1018kcal	エネルギー	1066kcal	1066kcal	エネルギー	1023kcal	1023kcal	エネルギー	1033kcal	1033kcal	エネルギー	1084kcal	1084kcal
たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	26.4g	38.7g
脂質	61.8g	63.6g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	63.7g	65.5g
炭水化物	74.9g	233.3g	炭水化物	93.7g	252.1g	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	74.5g	232.9g	炭水化物	86.9g	245.3g
ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1764mg	1767mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	ナトリウム	2062mg	2065mg
カリウム	997mg	1180mg	カリウム	1418mg	1601mg	カリウム	1182mg	1365mg	カリウム	1182mg	1365mg	カリウム	1292mg	1475mg
リン	410mg	605mg	リン	380mg	575mg	リン	372mg	577mg	リン	382mg	577mg	リン	394mg	589mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
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	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1084kcal	1813kcal
たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	26.8g	39.1g
脂質	61.9g	63.7g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	63.8g	65.6g
炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	105.2g	263.6g	炭水化物	90.5g	258.9g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	98.4g	256.8g
ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1765mg	1768mg	ナトリウム	1832mg	1835mg	ナトリウム	2065mg	2068mg
カリウム	1057mg	1240mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1182mg	1365mg	カリウム	1182mg	1365mg	カリウム	1348mg	1531mg
リン	417mg	612mg	リン	386mg	581mg	リン	375mg	570mg	リン	389mg	584mg	リン	400mg	595mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g

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」

「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られます



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。