

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)						
朝食	★ごはん150g	オムレツ	★ごはん150g	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	鶏肉のデミグラス煮込み	★ごはん150g	油揚げの玉子とじ					
	トマトソース	卵麦	けんちん煮	麦	麦	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	麦	かぼちゃのいとこ煮					
	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	キャベツの和風カレー煮	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	キャベツのピーナツ和え	卵乳麦	卵乳麦	和風サラダ					
	コンニャクサラダ	卵乳麦								卵					
	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	241kcal	484kcal	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	261kcal	504kcal
	たんぱく質	7.2g	11.3g	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	7.6g	11.7g
	脂質	14.6g	15.2g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.2g	13.8g
	炭水化物	20.1g	72.9g	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	28.7g	81.5g
	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	720mg	721mg
カリウム	275mg	336mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	245mg	306mg	カリウム	429mg	490mg	
リン	113mg	178mg	リン	122mg	187mg	リン	101mg	166mg	リン	84mg	149mg	リン	140mg	205mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	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	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g	まぐろカツ	★ごはん150g	ハッシュドポークのルー	★ごはん150g	マーボなす	★ごはん150g	鱈の竜田揚	★ごはん150g	チキンピカタ					
	うま塩キャベツ	麦	きんぴら	麦	麦	麦	インゲンソテー	麦	麦	トマトソース					
	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	明太春雨サラダ	卵麦	卵麦	卵麦	大根とひじきの煮物	麦	麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ					
	フレンチマカロニ	卵乳麦					春雨とツナのピリ辛炒め	麦	麦	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	361kcal	604kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	394kcal	637kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	23.2g	23.8g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	24.7g	25.3g
	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	28.7g	81.9g	炭水化物	29.6g	82.4g
	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	736mg	737mg
カリウム	276mg	337mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	421mg	482mg	
リン	122mg	187mg	リン	149mg	214mg	リン	176mg	241mg	リン	164mg	229mg	リン	135mg	200mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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						
夕食	★ごはん150g	チキンクリームソテー	★ごはん150g	牛肉と厚揚げの甘辛煮	★ごはん150g	ブリの塩焼	★ごはん150g	豚バラとしめじの和風あん	★ごはん150g	野菜コロケ					
	人参とさつま揚げの金平	乳麦	小倉金時	麦	麦	麦	コーンソテー	乳	乳	人参のきんぴら					
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	ジャーマンポテト	卵乳麦	卵乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮					
							パイナップルとバナナ			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	375kcal	618kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	325kcal	568kcal
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	21.3g	21.9g
	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	26.8g	79.6g
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	400mg	401mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	621mg	622mg
カリウム	583mg	644mg	カリウム	552mg	613mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	530mg	591mg	カリウム	490mg	551mg	
リン	183mg	248mg	リン	110mg	175mg	リン	106mg	171mg	リン	140mg	205mg	リン	115mg	180mg	
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	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	977kcal	1706kcal	エネルギー	1018kcal	1747kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	26.2g	38.5g
	脂質	59.5g	61.3g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	59.2g	61.0g
	炭水化物	81.3g	239.7g	炭水化物	93.8g	252.2g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	75.0g	233.4g	炭水化物	85.1g	243.5g
	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	ナトリウム	2077mg	2080mg
	カリウム	1134mg	1317mg	カリウム	1420mg	1603mg	カリウム	1503mg	1686mg	カリウム	1214mg	1397mg	カリウム	1340mg	1523mg
	リン	418mg	613mg	リン	381mg	576mg	リン	383mg	578mg	リン	388mg	583mg	リン	390mg	585mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1028kcal
たんぱく質		29.1g	41.4g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	26.6g	38.9g
脂質		59.6g	61.4g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	59.3g	61.1g
炭水化物		96.8g	255.2g	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	96.6g	255.0g
ナトリウム		1968mg	1971mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1899mg	1902mg	ナトリウム	1832mg	1835mg	ナトリウム	2080mg	2083mg
カリウム		1194mg	1377mg	カリウム	1476mg	1659mg	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1274mg	1457mg	カリウム	1396mg	1579mg
リン		425mg	620mg	リン	387mg	582mg	リン	386mg	581mg	リン	395mg	590mg	リン	396mg	591mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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。

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」

○温め可 ×温め不可



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℃)



封を切ってお皿に盛付けて下さい。 ※温め○は火傷に注意!



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♪



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。