

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22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)						
朝食	★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 春雨の旨酢炒め コールスローサラダ		★ごはん150g 野菜塩かまぼこ スイーツおさつ 大根のマヨネーズ和え		★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ 野菜のオイスター炒め 春雨のサラダ		★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 竹輪の五色きんぴら 切干大根のパンパンジー		★ごはん150g 鶏肉のレモンペッパー炒め 春雨のマヨネーズ炒め ごぼうのごま酢和え						
	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	278kcal	521kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	297kcal	540kcal			
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	7.0g	11.1g
	脂質	14.1g	14.7g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	12.7g	13.3g	脂質	18.2g	18.8g
	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	17.6g	70.4g	炭水化物	26.9g	79.7g
	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	641mg	642mg
	カリウム	430mg	491mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	260mg	321mg	カリウム	413mg	474mg	カリウム	303mg	364mg
	リン	117mg	182mg	リン	74mg	139mg	リン	66mg	131mg	リン	169mg	234mg	リン	96mg	161mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 大根ジャコト 揚げと人参の煮びたし マッシュユサラダ		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 豆腐の塩あんかけ煮 玉子スバサラダ		★ごはん150g 肉団子のデミグラス煮 菜の花のグリーン煮 ごぼうのおかかマヨサラダ		★ごはん150g カレーの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 蓮根とさつま芋の旨酢煮 マカロニサラダ		★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 スパトマド炒め キャベツのピリ辛マヨネーズ 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	322kcal	565kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	361kcal	604kcal
	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	20.1g	20.7g
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	36.6g	89.4g	炭水化物	34.9g	87.1g
	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	764mg	765mg
	カリウム	474mg	535mg	カリウム	384mg	445mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	617mg	678mg	カリウム	549mg	610mg
	リン	168mg	233mg	リン	134mg	199mg	リン	147mg	212mg	リン	174mg	239mg	リン	115mg	180mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.1g	1.1g	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		◎パイナップル(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー 里芋と小松菜のどろみ煮 竹輪のソースマヨ		★ごはん150g チキンの高菜マヨ コーンソテー 野菜のパジルチーズ焼き 若芽のごま酢和え		★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんと煮 ひじきの袖子胡麻マヨ		★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 ナスの油炒め マゼドニアサラダ		★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参グラッセ じゃが芋の中華炒め れんこんとひじきのサラダ						
	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	390kcal	633kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	302kcal	545kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	12.3g	16.4g
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	16.4g	17.0g
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	25.6g	78.4g
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	823mg	824mg
	カリウム	418mg	479mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	553mg	614mg	カリウム	696mg	757mg
	リン	130mg	195mg	リン	166mg	231mg	リン	139mg	204mg	リン	94mg	159mg	リン	205mg	270mg
	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	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal
	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	58.1g	59.9g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	54.7g	56.5g
	炭水化物	86.8g	245.2g	炭水化物	86.6g	245.0g	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	87.2g	245.6g	炭水化物	87.4g	245.8g
	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1796mg	1799mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1662mg	1665mg	ナトリウム	2228mg	2231mg
	カリウム	1322mg	1495mg	カリウム	1499mg	1682mg	カリウム	1188mg	1271mg	カリウム	1583mg	1766mg	カリウム	1548mg	1731mg
	リン	415mg	610mg	リン	374mg	569mg	リン	352mg	547mg	リン	437mg	632mg	リン	416mg	611mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1054kcal	1783kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1023kcal
たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.0g	40.3g	
脂質	58.2g	60.0g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	54.8g	56.6g	
炭水化物	102.3g	260.7g	炭水化物	98.1g	256.5g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	102.7g	261.1g	炭水化物	102.6g	261.0g	
ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	1799mg	1802mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	
カリウム	1382mg	1565mg	カリウム	1555mg	1738mg	カリウム	1145mg	1328mg	カリウム	1643mg	1826mg	カリウム	1605mg	1788mg	
リン	422mg	617mg	リン	380mg	575mg	リン	355mg	550mg	リン	444mg	639mg	リン	419mg	614mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.6g	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。