

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

9月7日(月)				9月8日(火)				9月9日(水)				9月10日(木)				9月11日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 じゃがいものり塩炒め			★ごはん150g 肉団子の中華炒め 春雨とツナのピリ辛炒め かぼちゃのクリームサラダ			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 レインボーサラダ			★ごはん150g 豚肉ときのこの炒め物 麩の甘酢炒め 明太ポテトサラダ			★ごはん150g オムレツ トマトソース 豆腐の塩あなかけ煮 キャベツとザーサイ炒め			卵麦 麦か			
	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	258kcal	501kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	228kcal	471kcal				
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	9.7g	13.8g				
	脂質	16.4g	17.0g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	12.8g	13.4g	脂質	14.4g	15.0g				
	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	14.6g	67.4g				
	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	629mg	630mg				
	カリウム	528mg	589mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	250mg	311mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	375mg	436mg				
	リン	97mg	162mg	リン	99mg	164mg	リン	79mg	144mg	リン	120mg	185mg	リン	136mg	201mg				
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g					
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 揚げと人参の煮びたし 玉子スバ			★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 大根の炒り煮 たたきごぼう			★ごはん150g フリの塩焼 ビーマンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ			★ごはん150g 煮込みタンロースチキン コーンソテー ふきと人参の甘露煮 中華サラダ			★ごはん150g 野菜コロケ 人参のきんぴら スイートおさつ キャベツと若芽の韓国風サラダ			麦 麦 麦 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			おかず ご飯セット			
	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	297kcal	540kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	367kcal	610kcal				
	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	4.2g	8.3g				
	脂質	24.2g	24.8g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	16.2g	16.8g				
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	51.3g	104.1g				
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	382mg	383mg				
	カリウム	250mg	311mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	593mg	654mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	629mg	690mg				
	リン	174mg	239mg	リン	125mg	190mg	リン	126mg	191mg	リン	132mg	197mg	リン	93mg	158mg				
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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					
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 牛肉とじゃがいもの炒め物 大豆と人参の煮物 竹輪のソースマヨ			★ごはん150g サワラのチリソースかけ ふきのきんぴら スープキャベツ パスタのサラダ			★ごはん150g マーボなす さつま芋の甘露煮 菜の花の菜種和え			★ごはん150g 鯖の磯辺焼 人参のレモン煮 かぼちゃのいとし煮 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 鶏肉マスタード 法蓮草の煮びたし じゃがいもの塩昆布バター チーズマカロニサラダ			麦 麦 麦 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			おかず ご飯セット			
	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	405kcal	648kcal	エネルギー	382kcal	625kcal				
	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.8g	16.9g				
	脂質	20.3g	20.9g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	23.8g	24.4g				
	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	27.4g	80.2g				
	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	727mg	728mg				
	カリウム	912mg	973mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	570mg	631mg				
	リン	197mg	262mg	リン	154mg	219mg	リン	146mg	211mg	リン	189mg	254mg	リン	169mg	234mg				
食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.9g					
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			
	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal				
	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.7g	39.0g				
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	54.4g	56.2g				
	炭水化物	74.6g	233.0g	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	76.8g	235.2g	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	93.3g	251.7g				
	ナトリウム	1865mg	1868mg	ナトリウム	1932mg	1935mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	1738mg	1741mg				
	カリウム	1690mg	1873mg	カリウム	1305mg	1488mg	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1447mg	1630mg	カリウム	1574mg	1757mg				
リン	468mg	663mg	リン	378mg	573mg	リン	351mg	546mg	リン	441mg	636mg	リン	398mg	593mg					
食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g					
合計(間食込)	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	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal				
	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	27.1g	39.4g				
	脂質	61.0g	62.8g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	54.5g	56.3g				
	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	104.8g	263.2g				
	ナトリウム	1868mg	1871mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1741mg	1744mg				
	カリウム	1750mg	1933mg	カリウム	1361mg	1544mg	カリウム	1557mg	1740mg	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1630mg	1813mg				
リン	475mg	670mg	リン	384mg	579mg	リン	354mg	549mg	リン	448mg	643mg	リン	404mg	599mg					
食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g					

※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」

「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♪



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。