

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14日(月)				9月15日(火)				9月16日(水)				9月17日(木)				9月18日(金)			
朝食	★ごはん150g 目玉焼き 春雨の甘酢炒め さっぱりポテトサラダ				★ごはん150g 豆腐ステーキ 切干大根のコンソメ炒め さつま芋サラダ				★ごはん150g ひとくちがんと煮 竹輪のごま炒め 春雨のサラダ				★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテトサラダ				★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 春雨のマヨネーズ炒め オクラの柚子胡椒和え			
	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	283kcal	526kcal		エネルギー	256kcal	499kcal		エネルギー	273kcal	516kcal		エネルギー	286kcal	529kcal		エネルギー	315kcal	558kcal	
	たんぱく質	6.2g	10.3g		たんぱく質	4.0g	8.1g		たんぱく質	8.3g	12.4g		たんぱく質	6.5g	10.6g		たんぱく質	4.9g	9.0g	
昼食	★ごはん150g 豚肉のおろし煮 ピーマン担々ナス 三色野菜ナムル				★ごはん150g 赤魚の甘辛ダレ うま塩キャベツ きんぴられんこん 玉子スバサラダ				★ごはん150g 酢豚 高菜と大根の煮物 ポテトビーンズサラダ				★ごはん150g さわらの醤油焼 人参のきんぴら 蓮根とさつま芋の甘酢煮 コールスローサラダ				★ごはん150g 鶏のカレー煮込み 人参のレモン煮 野菜炒め 青のりポテトサラダ			
	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	316kcal	559kcal		エネルギー	409kcal	652kcal		エネルギー	360kcal	603kcal		エネルギー	353kcal	596kcal		エネルギー	341kcal	584kcal	
	たんぱく質	9.5g	13.6g		たんぱく質	13.4g	17.5g		たんぱく質	12.1g	16.2g		たんぱく質	10.2g	14.3g		たんぱく質	10.1g	14.2g	
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			
	★ごはん150g 白身フライ 人参シャトー 里芋と小松菜のとうろ煮 コーンクリームカカロ				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 ジャガ芋の中華炒め キャベツと若芽のごまマヨネーズ				★ごはん150g 肉団子のデミグラス煮 ナスの油炒め キャベツのビーナッツ和え				★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 切干大根煮 コンソメサラダ				★ごはん150g 白身魚の梅だしがけ ふきのきんぴら 白菜の煮ひたし ズバッテサラダ			
	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	374kcal	617kcal		エネルギー	323kcal	566kcal		エネルギー	336kcal	579kcal		エネルギー	336kcal	579kcal		エネルギー	307kcal	550kcal	
夕食	★ごはん150g 白身フライ 人参シャトー 里芋と小松菜のとうろ煮 コーンクリームカカロ				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 ジャガ芋の中華炒め キャベツと若芽のごまマヨネーズ				★ごはん150g 肉団子のデミグラス煮 ナスの油炒め キャベツのビーナッツ和え				★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 切干大根煮 コンソメサラダ				★ごはん150g 白身魚の梅だしがけ ふきのきんぴら 白菜の煮ひたし ズバッテサラダ			
	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	374kcal	617kcal		エネルギー	323kcal	566kcal		エネルギー	336kcal	579kcal		エネルギー	336kcal	579kcal		エネルギー	307kcal	550kcal	
	たんぱく質	9.9g	14.0g		たんぱく質	8.9g	13.0g		たんぱく質	8.8g	12.9g		たんぱく質	10.6g	14.7g		たんぱく質	12.5g	16.6g	
合計	★ごはん150g 白身フライ 人参シャトー 里芋と小松菜のとうろ煮 コーンクリームカカロ				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 ジャガ芋の中華炒め キャベツと若芽のごまマヨネーズ				★ごはん150g 肉団子のデミグラス煮 ナスの油炒め キャベツのビーナッツ和え				★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 切干大根煮 コンソメサラダ				★ごはん150g 白身魚の梅だしがけ ふきのきんぴら 白菜の煮ひたし ズバッテサラダ			
	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	973kcal	1702kcal		エネルギー	1171kcal	1988kcal		エネルギー	1175kcal	1998kcal		エネルギー	1175kcal	1998kcal		エネルギー	1026kcal	1755kcal	
	たんぱく質	25.6g	37.9g		たんぱく質	26.3g	38.6g		たんぱく質	29.2g	41.5g		たんぱく質	27.3g	39.6g		たんぱく質	27.8g	40.1g	
合計(間食込)	★ごはん150g 白身フライ 人参シャトー 里芋と小松菜のとうろ煮 コーンクリームカカロ				★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 ジャガ芋の中華炒め キャベツと若芽のごまマヨネーズ				★ごはん150g 肉団子のデミグラス煮 ナスの油炒め キャベツのビーナッツ和え				★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 切干大根煮 コンソメサラダ				★ごはん150g 白身魚の梅だしがけ ふきのきんぴら 白菜の煮ひたし ズバッテサラダ			
	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	1037kcal	1766kcal		エネルギー	1036kcal	1765kcal		エネルギー	1032kcal	1761kcal		エネルギー	1039kcal	1768kcal		エネルギー	1026kcal	1755kcal	
	たんぱく質	26.0g	38.3g		たんぱく質	26.7g	39.0g		たんぱく質	29.5g	41.8g		たんぱく質	27.7g	40.0g		たんぱく質	27.8g	40.1g	

※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お家でご利用ください。 ※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★をご家庭でご利用ください。
※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。



○温め可

×温め不可

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。



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みしないで下さい
- 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。