

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	10月12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 じゃがいもの塩昆布バター 大根のマヨネーズ和え			★ごはん150g 揚げ豆腐のおろしポン酢かけ 赤玉南瓜煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 鮎の野菜あんかけ さつま芋のマッシュサラダ			★ごはん150g 厚焼玉子 揚げじゃがの煮っころがし インゲンとキャベツのツナマヨ和え			★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ 春雨の甘酢炒め マリネサラダ		
	麦乳 卵乳麦			麦乳 麦 麦落			卵乳麦 麦 卵乳麦			卵乳麦 麦 卵乳麦			卵乳麦 麦 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 279kcal 522kcal			エネルギー 228kcal 471kcal			エネルギー 305kcal 548kcal			エネルギー 288kcal 531kcal			エネルギー 243kcal 486kcal		
	たんぱく質 5.4g 9.5g			たんぱく質 5.6g 9.7g			たんぱく質 6.0g 10.1g			たんぱく質 8.4g 12.5g			たんぱく質 4.0g 8.1g		
	脂質 19.4g 20.0g			脂質 9.4g 10.0g			脂質 11.6g 12.2g			脂質 16.2g 16.8g			脂質 13.6g 14.2g		
	炭水化物 19.1g 71.9g			炭水化物 31.1g 83.9g			炭水化物 42.7g 95.5g			炭水化物 28.4g 81.2g			炭水化物 26.3g 79.1g		
	ナトリウム 606mg 607mg			ナトリウム 441mg 442mg			ナトリウム 679mg 680mg			ナトリウム 634mg 635mg			ナトリウム 529mg 530mg		
	カリウム 589mg 650mg			カリウム 599mg 660mg			カリウム 492mg 553mg			カリウム 476mg 537mg			カリウム 242mg 303mg		
	リン 87mg 152mg			リン 93mg 158mg			リン 104mg 169mg			リン 133mg 198mg			リン 60mg 125mg		
昼食	★ごはん150g 鶏肉とニンニクの芽の炒め物 ピリ辛担々ナス キャベツと卵の塩レモンパスタ			★ごはん150g おふくろカレーのルー 大豆と椎茸の煮物 レインボー春雨			★ごはん150g 豚肉ときのこのコチジャン炒め 切干大根煮 青のりポテトサラダ			★ごはん150g クリームコロッケ 人蔘シヤトー しめじのバター醤油パスタ ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g チキンのアイオリソース チンゲン菜ソテー 野菜のバジルチーズ焼き 切干の梅しそ和え		
	麦乳 麦 卵乳麦			麦乳 麦 卵乳麦			麦乳 麦 卵乳麦			麦乳 麦 卵乳麦			麦乳 麦 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 339kcal 582kcal			エネルギー 377kcal 620kcal			エネルギー 312kcal 555kcal			エネルギー 345kcal 588kcal			エネルギー 348kcal 591kcal		
	たんぱく質 10.9g 15.0g			たんぱく質 11.3g 15.4g			たんぱく質 8.4g 12.5g			たんぱく質 6.5g 10.6g			たんぱく質 12.1g 16.2g		
	脂質 22.6g 23.2g			脂質 24.3g 24.9g			脂質 21.6g 22.2g			脂質 19.8g 20.4g			脂質 22.7g 23.3g		
	炭水化物 24.1g 76.9g			炭水化物 29.1g 81.9g			炭水化物 19.3g 72.1g			炭水化物 34.8g 87.6g			炭水化物 24.1g 76.9g		
	ナトリウム 769mg 770mg			ナトリウム 745mg 746mg			ナトリウム 717mg 718mg			ナトリウム 698mg 699mg			ナトリウム 646mg 647mg		
	カリウム 428mg 489mg			カリウム 621mg 682mg			カリウム 470mg 531mg			カリウム 234mg 295mg			カリウム 499mg 560mg		
	リン 152mg 217mg			リン 158mg 223mg			リン 124mg 189mg			リン 71mg 136mg			リン 141mg 206mg		
夕食	★ごはん150g サワラの竜田揚げ 甘酢あんかけ スイートおさつ 若芽と薄餅の和え物			★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ふきと人参の甘露煮 コーンサラダ			★ごはん150g フリ田楽 法蓮草の煮びたし 野菜炒め マカロニサラダ			★ごはん150g ポークチャップ ナスの炒り煮 若芽のごま酢和え			★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人蔘のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		
	麦乳 麦 麦 麦			麦乳 麦 麦 麦			麦乳 麦 麦 麦			麦乳 麦 麦 麦			麦乳 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		
	エネルギー 346kcal 589kcal			エネルギー 353kcal 596kcal			エネルギー 345kcal 588kcal			エネルギー 350kcal 593kcal			エネルギー 369kcal 612kcal		
	たんぱく質 13.6g 17.7g			たんぱく質 8.9g 13.0g			たんぱく質 12.4g 16.5g			たんぱく質 10.8g 14.9g			たんぱく質 13.2g 17.3g		
	脂質 12.4g 13.0g			脂質 26.1g 26.7g			脂質 21.9g 22.5g			脂質 21.4g 22.0g			脂質 17.8g 18.4g		
	炭水化物 44.9g 97.7g			炭水化物 19.4g 72.2g			炭水化物 23.8g 76.6g			炭水化物 29.5g 82.3g			炭水化物 38.8g 91.6g		
	ナトリウム 593mg 594mg			ナトリウム 747mg 748mg			ナトリウム 644mg 645mg			ナトリウム 794mg 795mg			ナトリウム 649mg 650mg		
	カリウム 718mg 779mg			カリウム 490mg 551mg			カリウム 401mg 462mg			カリウム 573mg 634mg			カリウム 632mg 693mg		
	リン 182mg 247mg			リン 118mg 183mg			リン 109mg 174mg			リン 163mg 228mg			リン 211mg 276mg		
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 964kcal 1693kcal			エネルギー 958kcal 1687kcal			エネルギー 962kcal 1691kcal			エネルギー 983kcal 1712kcal			エネルギー 960kcal 1689kcal		
	たんぱく質 29.9g 42.2g			たんぱく質 25.8g 38.1g			たんぱく質 26.8g 39.1g			たんぱく質 25.7g 38.0g			たんぱく質 29.3g 41.6g		
	脂質 54.4g 56.2g			脂質 59.8g 61.6g			脂質 55.1g 56.9g			脂質 57.4g 59.2g			脂質 54.1g 55.9g		
	炭水化物 88.1g 246.5g			炭水化物 79.6g 238.0g			炭水化物 85.8g 244.2g			炭水化物 92.7g 251.1g			炭水化物 89.2g 247.6g		
	ナトリウム 1968mg 1971mg			ナトリウム 1933mg 1936mg			ナトリウム 2040mg 2043mg			ナトリウム 2126mg 2129mg			ナトリウム 1824mg 1827mg		
	カリウム 1735mg 1918mg			カリウム 1710mg 1893mg			カリウム 1363mg 1546mg			カリウム 1283mg 1466mg			カリウム 1373mg 1556mg		
	リン 421mg 616mg			リン 369mg 564mg			リン 337mg 532mg			リン 367mg 562mg			リン 412mg 607mg		
	食塩相当量 5.0g 5.0g			食塩相当量 4.9g 4.9g			食塩相当量 5.1g 5.1g			食塩相当量 5.4g 5.4g			食塩相当量 4.6g 4.6g		
	エネルギー 1028kcal 1757kcal			エネルギー 1021kcal 1750kcal			エネルギー 1026kcal 1755kcal			エネルギー 1031kcal 1760kcal			エネルギー 1024kcal 1753kcal		
合計(間食込)	たんぱく質 30.3g 42.6g			たんぱく質 26.1g 38.4g			たんぱく質 27.2g 39.5g			たんぱく質 26.1g 38.4g			たんぱく質 29.7g 42.0g		
	脂質 54.5g 56.3g			脂質 59.9g 61.7g			脂質 55.2g 57.0g			脂質 57.5g 59.3g			脂質 54.2g 56.0g		
	炭水化物 103.6g 262.0g			炭水化物 94.8g 253.2g			炭水化物 101.3g 259.7g			炭水化物 104.2g 262.6g			炭水化物 104.7g 263.1g		
	ナトリウム 1971mg 1974mg			ナトリウム 1934mg 1937mg			ナトリウム 2043mg 2046mg			ナトリウム 2129mg 2132mg			ナトリウム 1827mg 1830mg		
	カリウム 1795mg 1978mg			カリウム 1767mg 1950mg			カリウム 1423mg 1606mg			カリウム 1339mg 1522mg			カリウム 1433mg 1616mg		
	リン 428mg 623mg			リン 372mg 567mg			リン 344mg 539mg			リン 373mg 568mg			リン 419mg 614mg		
	食塩相当量 5.0g 5.0g			食塩相当量 4.9g 4.9g			食塩相当量 5.1g 5.1g			食塩相当量 5.4g 5.4g			食塩相当量 4.6g 4.6g		

※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ご家庭でご用意ください。 ※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。



○温め可

×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」

