

# 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19日(月) |                                                       |          |          | 10月20日(火)                                                 |          |          |                                                           | 10月21日(水) |          |                                                        |          | 10月22日(木) |                                                              |          |          | 10月23日(金) |  |  |  |
|-----------|-------------------------------------------------------|----------|----------|-----------------------------------------------------------|----------|----------|-----------------------------------------------------------|-----------|----------|--------------------------------------------------------|----------|-----------|--------------------------------------------------------------|----------|----------|-----------|--|--|--|
| 朝食        | ★ごはん150g<br>豚バラのすき焼き煮<br>さつま芋のレモン煮<br>キャロットエッグ        |          |          | ★ごはん150g<br>鶏肉の中華甘酢炒め<br>人参の炒り煮<br>かぼちゃのクリームサラダ           |          |          | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>キャベツと玉ねぎのコンソメ煮<br>マカロニとパプリカのサラダ  |           |          | ★ごはん150g<br>野菜缶かまぼこ<br>人参しりしり<br>明太ポテトサラダ              |          |           | ★ごはん150g<br>オムレツ<br>ホワイトソース<br>豆腐の塩あんかけ煮<br>キャベツのピリ辛マヨネーズ    |          |          |           |  |  |  |
|           | 卵麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦                                   |          |          | 麦<br>麦<br>麦<br>卵乳                                         |          |          | 卵麦<br>乳麦<br>卵麦                                            |           |          | 卵麦<br>麦<br>卵麦                                          |          |           | 卵麦<br>麦<br>麦<br>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                                                 | 292kcal  | 535kcal  | エネルギー                                                     | 322kcal  | 565kcal  | エネルギー                                                     | 270kcal   | 513kcal  | エネルギー                                                  | 236kcal  | 479kcal   | エネルギー                                                        | 234kcal  | 477kcal  |           |  |  |  |
|           | たんぱく質                                                 | 5.7g     | 9.8g     | たんぱく質                                                     | 7.6g     | 11.7g    | たんぱく質                                                     | 7.5g      | 11.6g    | たんぱく質                                                  | 6.7g     | 10.8g     | たんぱく質                                                        | 10.5g    | 14.6g    |           |  |  |  |
|           | 脂質                                                    | 13.9g    | 14.5g    | 脂質                                                        | 18.0g    | 18.6g    | 脂質                                                        | 17.0g     | 17.6g    | 脂質                                                     | 14.1g    | 14.7g     | 脂質                                                           | 14.9g    | 15.5g    |           |  |  |  |
|           | 炭水化物                                                  | 35.0g    | 87.8g    | 炭水化物                                                      | 31.9g    | 84.7g    | 炭水化物                                                      | 20.7g     | 73.5g    | 炭水化物                                                   | 19.9g    | 72.7g     | 炭水化物                                                         | 14.2g    | 67.0g    |           |  |  |  |
|           | ナトリウム                                                 | 320mg    | 321mg    | ナトリウム                                                     | 487mg    | 488mg    | ナトリウム                                                     | 780mg     | 781mg    | ナトリウム                                                  | 520mg    | 521mg     | ナトリウム                                                        | 688mg    | 689mg    |           |  |  |  |
|           | カリウム                                                  | 528mg    | 589mg    | カリウム                                                      | 438mg    | 499mg    | カリウム                                                      | 222mg     | 283mg    | カリウム                                                   | 409mg    | 470mg     | カリウム                                                         | 295mg    | 356mg    |           |  |  |  |
|           | リン                                                    | 95mg     | 160mg    | リン                                                        | 112mg    | 177mg    | リン                                                        | 83mg      | 148mg    | リン                                                     | 92mg     | 157mg     | リン                                                           | 147mg    | 212mg    |           |  |  |  |
| 食塩相当量     | 0.8g                                                  | 0.8g     | 食塩相当量    | 1.2g                                                      | 1.2g     | 食塩相当量    | 2.0g                                                      | 2.0g      | 食塩相当量    | 1.3g                                                   | 1.3g     | 食塩相当量     | 1.7g                                                         | 1.8g     |          |           |  |  |  |
| 昼食        | ★ごはん150g<br>まぐろカツ<br>うま塩キャベツ<br>煮と若芽のそれぞれ煮<br>パスタのサラダ |          |          | ★ごはん150g<br>肉じゃが<br>春雨とツナのピリ辛炒め<br>ひじきとごぼうのナムル            |          |          | ★ごはん150g<br>フリの塩焼<br>人参ジャドー<br>ジャガ芋の洋風あんかけ<br>若芽と蒲鉾のわさびマヨ |           |          | ★ごはん150g<br>サンニョムチキン風<br>コーンソテー<br>揚げと人参の煮びたし<br>中華サラダ |          |           | ★ごはん150g<br>ポテトコロッケ<br>人参のきんぴら<br>キャベツとザーサイ炒め<br>チーズマカロニサラダ  |          |          |           |  |  |  |
|           | 麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦                                    |          |          | 麦<br>麦<br>麦<br>麦                                          |          |          | 麦<br>麦<br>乳麦<br>卵麦                                        |           |          | 麦<br>麦<br>麦<br>乳麦                                      |          |           | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>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                                                 | 331kcal  | 574kcal  | エネルギー                                                     | 310kcal  | 553kcal  | エネルギー                                                     | 312kcal   | 555kcal  | エネルギー                                                  | 341kcal  | 584kcal   | エネルギー                                                        | 374kcal  | 617kcal  |           |  |  |  |
|           | たんぱく質                                                 | 8.7g     | 12.8g    | たんぱく質                                                     | 9.0g     | 13.1g    | たんぱく質                                                     | 13.7g     | 17.8g    | たんぱく質                                                  | 12.2g    | 16.3g     | たんぱく質                                                        | 6.2g     | 10.3g    |           |  |  |  |
|           | 脂質                                                    | 20.0g    | 20.6g    | 脂質                                                        | 16.9g    | 17.5g    | 脂質                                                        | 18.9g     | 19.5g    | 脂質                                                     | 20.2g    | 20.8g     | 脂質                                                           | 25.4g    | 26.0g    |           |  |  |  |
|           | 炭水化物                                                  | 27.9g    | 80.7g    | 炭水化物                                                      | 29.3g    | 82.1g    | 炭水化物                                                      | 22.3g     | 75.1g    | 炭水化物                                                   | 27.0g    | 79.8g     | 炭水化物                                                         | 30.9g    | 83.7g    |           |  |  |  |
|           | ナトリウム                                                 | 670mg    | 671mg    | ナトリウム                                                     | 785mg    | 786mg    | ナトリウム                                                     | 781mg     | 788mg    | ナトリウム                                                  | 845mg    | 846mg     | ナトリウム                                                        | 677mg    | 678mg    |           |  |  |  |
|           | カリウム                                                  | 257mg    | 318mg    | カリウム                                                      | 475mg    | 536mg    | カリウム                                                      | 598mg     | 659mg    | カリウム                                                   | 358mg    | 419mg     | カリウム                                                         | 343mg    | 404mg    |           |  |  |  |
|           | リン                                                    | 117mg    | 182mg    | リン                                                        | 125mg    | 190mg    | リン                                                        | 127mg     | 192mg    | リン                                                     | 191mg    | 256mg     | リン                                                           | 79mg     | 144mg    |           |  |  |  |
| 食塩相当量     | 1.7g                                                  | 1.7g     | 食塩相当量    | 2.0g                                                      | 2.0g     | 食塩相当量    | 2.0g                                                      | 2.0g      | 食塩相当量    | 2.1g                                                   | 2.2g     | 食塩相当量     | 1.7g                                                         | 1.7g     |          |           |  |  |  |
| 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<br>牛肉とじゃがいもの炒め物<br>大豆と人参の煮物<br>竹輪のソースマヨ      |          |          | ★ごはん150g<br>サワラのチリソースかけ<br>ぶきのきんぴら<br>スープキャベツ<br>スパゲティサラダ |          |          | ★ごはん150g<br>マーボなす<br>さつま芋の甘露煮<br>キャベツと大根のねりごま和え           |           |          | ★ごはん150g<br>鯖の磯辺焼<br>人参のレモン煮<br>ジャガ芋のカレー煮<br>和風マヨネーズ和え |          |           | ★ごはん150g<br>鶏のごまだれ煮<br>法蓮草の煮びたし<br>スイートおさつ<br>大根のピリッと柚子風味サラダ |          |          |           |  |  |  |
|           | 麦落<br>麦<br>卵                                          |          |          | 麦<br>麦<br>乳麦<br>卵乳麦                                       |          |          | 麦落<br>麦<br>麦                                              |           |          | 麦<br>麦<br>乳麦<br>卵麦                                     |          |           | 麦<br>麦<br>麦<br>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                                                 | 344kcal  | 587kcal  | エネルギー                                                     | 359kcal  | 602kcal  | エネルギー                                                     | 380kcal   | 623kcal  | エネルギー                                                  | 383kcal  | 626kcal   | エネルギー                                                        | 388kcal  | 631kcal  |           |  |  |  |
|           | たんぱく質                                                 | 13.9g    | 18.0g    | たんぱく質                                                     | 13.5g    | 17.6g    | たんぱく質                                                     | 8.0g      | 12.1g    | たんぱく質                                                  | 11.6g    | 15.7g     | たんぱく質                                                        | 11.1g    | 15.2g    |           |  |  |  |
|           | 脂質                                                    | 20.3g    | 20.9g    | 脂質                                                        | 23.6g    | 24.2g    | 脂質                                                        | 22.6g     | 23.2g    | 脂質                                                     | 22.1g    | 22.7g     | 脂質                                                           | 20.9g    | 21.5g    |           |  |  |  |
|           | 炭水化物                                                  | 25.8g    | 78.6g    | 炭水化物                                                      | 20.2g    | 73.0g    | 炭水化物                                                      | 37.4g     | 90.2g    | 炭水化物                                                   | 33.4g    | 86.2g     | 炭水化物                                                         | 37.6g    | 90.4g    |           |  |  |  |
|           | ナトリウム                                                 | 727mg    | 728mg    | ナトリウム                                                     | 540mg    | 541mg    | ナトリウム                                                     | 644mg     | 645mg    | ナトリウム                                                  | 579mg    | 580mg     | ナトリウム                                                        | 535mg    | 536mg    |           |  |  |  |
|           | カリウム                                                  | 912mg    | 973mg    | カリウム                                                      | 450mg    | 511mg    | カリウム                                                      | 670mg     | 731mg    | カリウム                                                   | 582mg    | 643mg     | カリウム                                                         | 661mg    | 722mg    |           |  |  |  |
|           | リン                                                    | 197mg    | 262mg    | リン                                                        | 157mg    | 222mg    | リン                                                        | 158mg     | 223mg    | リン                                                     | 192mg    | 257mg     | リン                                                           | 175mg    | 240mg    |           |  |  |  |
| 食塩相当量     | 1.8g                                                  | 1.9g     | 食塩相当量    | 1.4g                                                      | 1.4g     | 食塩相当量    | 1.6g                                                      | 1.6g      | 食塩相当量    | 1.5g                                                   | 1.5g     | 食塩相当量     | 1.4g                                                         | 1.4g     |          |           |  |  |  |
| 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                                                 | 967kcal  | 1696kcal | エネルギー                                                     | 991kcal  | 1720kcal | エネルギー                                                     | 962kcal   | 1691kcal | エネルギー                                                  | 960kcal  | 1689kcal  | エネルギー                                                        | 996kcal  | 1725kcal |           |  |  |  |
|           | たんぱく質                                                 | 28.3g    | 40.6g    | たんぱく質                                                     | 30.1g    | 42.4g    | たんぱく質                                                     | 29.2g     | 41.5g    | たんぱく質                                                  | 30.5g    | 42.8g     | たんぱく質                                                        | 27.8g    | 40.1g    |           |  |  |  |
|           | 脂質                                                    | 54.2g    | 56.0g    | 脂質                                                        | 58.5g    | 60.3g    | 脂質                                                        | 58.5g     | 60.3g    | 脂質                                                     | 56.4g    | 58.2g     | 脂質                                                           | 61.2g    | 63.0g    |           |  |  |  |
|           | 炭水化物                                                  | 88.7g    | 247.1g   | 炭水化物                                                      | 81.4g    | 239.8g   | 炭水化物                                                      | 80.4g     | 238.8g   | 炭水化物                                                   | 80.3g    | 238.7g    | 炭水化物                                                         | 82.7g    | 241.1g   |           |  |  |  |
|           | ナトリウム                                                 | 1717mg   | 1720mg   | ナトリウム                                                     | 1812mg   | 1815mg   | ナトリウム                                                     | 2211mg    | 2214mg   | ナトリウム                                                  | 1944mg   | 1947mg    | ナトリウム                                                        | 1900mg   | 1903mg   |           |  |  |  |
|           | カリウム                                                  | 1697mg   | 1880mg   | カリウム                                                      | 1363mg   | 1546mg   | カリウム                                                      | 1490mg    | 1673mg   | カリウム                                                   | 1349mg   | 1532mg    | カリウム                                                         | 1299mg   | 1482mg   |           |  |  |  |
| リン        | 409mg                                                 | 604mg    | リン       | 394mg                                                     | 589mg    | リン       | 368mg                                                     | 563mg     | リン       | 475mg                                                  | 670mg    | リン        | 401mg                                                        | 596mg    |          |           |  |  |  |
| 食塩相当量     | 4.3g                                                  | 4.4g     | 食塩相当量    | 4.6g                                                      | 4.6g     | 食塩相当量    | 5.6g                                                      | 5.6g      | 食塩相当量    | 4.9g                                                   | 5.0g     | 食塩相当量     | 4.8g                                                         | 4.9g     |          |           |  |  |  |
| 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                                                    |          |          |           |  |  |  |
|           | エネルギー                                                 | 1031kcal | 1760kcal | エネルギー                                                     | 1039kcal | 1768kcal | エネルギー                                                     | 1025kcal  | 1754kcal | エネルギー                                                  | 1024kcal | 1753kcal  | エネルギー                                                        | 1044kcal | 1773kcal |           |  |  |  |
|           | たんぱく質                                                 | 28.7g    | 41.0g    | たんぱく質                                                     | 30.5g    | 42.8g    | たんぱく質                                                     | 29.5g     | 41.8g    | たんぱく質                                                  | 30.9g    | 43.2g     | たんぱく質                                                        | 28.2g    | 40.5g    |           |  |  |  |
|           | 脂質                                                    | 54.3g    | 56.1g    | 脂質                                                        | 58.6g    | 60.4g    | 脂質                                                        | 58.6g     | 60.4g    | 脂質                                                     | 56.5g    | 58.3g     | 脂質                                                           | 61.3g    | 63.1g    |           |  |  |  |
|           | 炭水化物                                                  | 104.2g   | 262.6g   | 炭水化物                                                      | 92.9g    | 251.3g   | 炭水化物                                                      | 95.6g     | 254.0g   | 炭水化物                                                   | 95.8g    | 254.2g    | 炭水化物                                                         | 94.2g    | 252.6g   |           |  |  |  |
|           | ナトリウム                                                 | 1720mg   | 1723mg   | ナトリウム                                                     | 1815mg   | 1818mg   | ナトリウム                                                     | 2212mg    | 2215mg   | ナトリウム                                                  | 1947mg   | 1950mg    | ナトリウム                                                        | 1903mg   | 1906mg   |           |  |  |  |
|           | カリウム                                                  | 1757mg   | 1940mg   | カリウム                                                      | 1419mg   | 1602mg   | カリウム                                                      | 1547mg    | 1730mg   | カリウム                                                   | 1409mg   | 1592mg    | カリウム                                                         | 1355mg   | 1538mg   |           |  |  |  |
| リン        | 416mg                                                 | 611mg    | リン       | 400mg                                                     | 595mg    | リン       | 371mg                                                     | 566mg     | リン       | 482mg                                                  | 677mg    | リン        | 407mg                                                        | 602mg    |          |           |  |  |  |
| 食塩相当量     | 4.3g                                                  | 4.4g     | 食塩相当量    | 4.6g                                                      | 4.6g     | 食塩相当量    | 5.6g                                                      | 5.6g      | 食塩相当量    | 4.9g                                                   | 5.0g     | 食塩相当量     | 4.8g                                                         | 4.9g     |          |           |  |  |  |

※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。



惣菜袋  
の1食分は  
こちらです

○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。