

週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)		
朝食	★ごはん180g 肉団子と白菜のどろみ煮 コンニャクのおおさ炒め イカのトマトマリネ		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 けんちん煮 インゲンのごま和え		★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん180g 肉詰いなり煮 里芋のおろし煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		
	エネルギー	133kcal	423kcal	148kcal	438kcal	219kcal	509kcal	196kcal	486kcal	211kcal	501kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	5.4g	10.3g	10.3g	15.2g	8.8g	13.7g	8.3g	13.2g
	脂質	4.6g	5.3g	7.8g	8.5g	13.6g	14.3g	10.2g	10.9g	11.7g	12.4g
	炭水化物	15.7g	78.0g	15.4g	78.3g	15.3g	78.2g	17.3g	80.2g	17.4g	80.3g
	ナトリウム	611mg	612mg	782mg	783mg	568mg	569mg	824mg	825mg	693mg	694mg
	カリウム	337mg	409mg	331mg	403mg	586mg	658mg	318mg	390mg	442mg	514mg
	リン	139mg	216mg	72mg	149mg	177mg	254mg	102mg	179mg	113mg	190mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g
	昼食	★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参グラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え		★ごはん180g カレーのスパイス揚 オクラのペロンチーノ 豚肉のマヨマスタード炒め 白菜と昆布のナムル		★ごはん180g 塩ダレポーク 高野豆腐と鶏肉の煮物 中華キャベツ		★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ		★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参グラッセ ブロッコリーのペロンチーノ 青菜のおかかマヨネーズ和え	
エネルギー		271kcal	561kcal	352kcal	642kcal	242kcal	532kcal	319kcal	609kcal	300kcal	590kcal
たんぱく質		13.0g	17.9g	20.0g	24.9g	13.1g	18.0g	15.0g	19.9g	16.3g	21.2g
脂質		15.5g	16.2g	22.1g	22.8g	14.4g	15.1g	15.4g	16.1g	18.6g	19.3g
炭水化物		18.9g	81.8g	18.6g	81.5g	12.5g	75.4g	26.2g	89.1g	15.7g	78.6g
ナトリウム		818mg	819mg	656mg	657mg	676mg	677mg	665mg	666mg	660mg	661mg
カリウム		320mg	392mg	598mg	670mg	422mg	494mg	512mg	584mg	443mg	515mg
リン		162mg	239mg	235mg	312mg	166mg	243mg	169mg	246mg	186mg	263mg
食塩相当量		2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g
間食		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの白ドレ和え		★ごはん180g 豚肉とぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬		★ごはん180g サワラの西京焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え		★ごはん180g ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ		
	エネルギー	357kcal	647kcal	265kcal	555kcal	298kcal	588kcal	280kcal	570kcal	283kcal	573kcal
	たんぱく質	17.9g	22.8g	14.6g	19.5g	16.6g	21.5g	16.0g	20.9g	15.7g	20.6g
	脂質	25.9g	26.6g	12.3g	13.0g	18.3g	19.0g	17.7g	18.4g	15.7g	16.4g
	炭水化物	12.0g	74.9g	23.2g	86.1g	15.3g	78.2g	14.4g	77.3g	17.3g	80.2g
	ナトリウム	766mg	767mg	630mg	631mg	815mg	816mg	714mg	715mg	711mg	712mg
	カリウム	572mg	644mg	598mg	670mg	504mg	576mg	569mg	641mg	440mg	512mg
	リン	231mg	308mg	169mg	246mg	196mg	273mg	191mg	268mg	207mg	284mg
	食塩相当量	1.9g	2.0g	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g
夕食	★ごはん180g 鶏肉と白菜のどろみ煮 コンニャクのおおさ炒め イカのトマトマリネ		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 けんちん煮 インゲンのごま和え		★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん180g 肉詰いなり煮 里芋のおろし煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		
	エネルギー	761kcal	1631kcal	765kcal	1635kcal	759kcal	1629kcal	795kcal	1665kcal	794kcal	1664kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	40.0g	54.7g	40.0g	54.7g	39.8g	54.5g	40.3g	55.0g
	脂質	46.0g	48.1g	42.2g	44.3g	46.3g	48.4g	43.3g	45.4g	46.0g	48.1g
	炭水化物	46.6g	235.3g	57.2g	245.9g	43.1g	231.8g	57.9g	246.6g	50.4g	239.1g
	ナトリウム	2195mg	2198mg	2068mg	2071mg	2059mg	2062mg	2203mg	2206mg	2064mg	2067mg
	カリウム	1229mg	1445mg	1527mg	1743mg	1512mg	1728mg	1399mg	1615mg	1325mg	1541mg
	リン	532mg	763mg	476mg	707mg	539mg	770mg	462mg	693mg	506mg	737mg
	食塩相当量	5.6g	5.7g	5.3g	5.3g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	887kcal	1757kcal	893kcal	1763kcal	885kcal	1755kcal	891kcal	1761kcal	922kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	40.8g	55.5g	40.6g	55.3g	40.6g	55.3g	41.1g	55.8g
脂質		46.2g	48.3g	42.4g	44.5g	46.5g	48.6g	43.5g	45.6g	46.2g	48.3g
炭水化物		77.1g	265.8g	88.1g	276.8g	73.6g	262.3g	80.9g	269.6g	81.3g	270.0g
ナトリウム		2197mg	2200mg	2074mg	2077mg	2061mg	2064mg	2209mg	2212mg	2070mg	2073mg
カリウム		1343mg	1559mg	1647mg	1863mg	1626mg	1842mg	1512mg	1728mg	1445mg	1661mg
リン		538mg	769mg	476mg	721mg	545mg	776mg	474mg	705mg	520mg	751mg
食塩相当量		5.6g	5.7g	5.3g	5.3g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g

※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各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。

〇温め可 X温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



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」



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♪