

週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

7月7日(月)				7月8日(火)				7月9日(水)				7月10日(木)				7月11日(金)					
朝食	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル			麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 法蓮草のごま和え			卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え			卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ			麦 麦 麦	★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			卵 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	225kcal	515kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	たんぱく質	13.7g	14.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	12.7g	13.4g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	8.6g	9.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	461mg	533mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	292mg	364mg	カリウム	529mg	601mg	カリウム	292mg	364mg
	リン	107mg	184mg	リン	96mg	173mg	リン	151mg	228mg	リン	168mg	245mg	リン	78mg	155mg	リン	107mg	184mg	リン	78mg	155mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え			卵乳麦 卵麦か 乳麦落	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ			麦 麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ			卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え			麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロックリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ			麦 麦 麦 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		280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	18.0g	22.9g
たんぱく質		16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	15.4g	16.1g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	16.8g	17.5g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	16.8g	17.5g
炭水化物		16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	16.4g	79.3g
ナトリウム		645mg	646mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	731mg	732mg
カリウム		544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	496mg	568mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	496mg	568mg
リン		190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	134mg	211mg	リン	217mg	294mg	リン	87mg	164mg	リン	190mg	267mg	リン	87mg	164mg
食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食		◎みかん(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g							
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ			麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし			麦 麦 乳麦 麦	★ごはん180g ブリの西京焼 法蓮草の煮びたし 三色煮豆 和風サラダ			麦 麦 麦 卵	★ごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋のおろし煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ			乳麦 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	307kcal	597kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	たんぱく質	16.1g	16.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	13.9g	14.6g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	17.5g	18.2g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	25.4g	88.3g
	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	662mg	663mg
	カリウム	438mg	510mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	425mg	497mg	カリウム	811mg	883mg	カリウム	438mg	510mg	カリウム	811mg	883mg
	リン	175mg	252mg	リン	83mg	160mg	リン	169mg	246mg	リン	126mg	203mg	リン	207mg	284mg	リン	175mg	252mg	リン	207mg	284mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	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		812kcal	1682kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g
たんぱく質		46.7g	48.8g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	42.0g	44.1g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	42.9g	45.0g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	43.1g	45.2g
炭水化物		56.6g	245.3g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	74.8g	263.5g	炭水化物	60.6g	249.3g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	56.6g	245.3g	炭水化物	57.8g	246.5g
ナトリウム		1833mg	1836mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2113mg	2116mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2007mg	2010mg
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	908kcal	1778kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	たんぱく質	46.9g	49.0g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.2g	44.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	43.1g	45.2g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	43.1g	45.2g
	炭水化物	79.6g	268.3g	炭水化物	89.3g	278.0g	炭水化物	105.7g	294.4g	炭水化物	83.6g	272.3g	炭水化物	88.7g	277.4g	炭水化物	79.6g	268.3g	炭水化物	88.7g	277.4g
	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	2013mg	2016mg
	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1520mg	1736mg	カリウム	1600mg	1816mg	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1719mg	1935mg	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1719mg	1935mg
	リン	484mg	715mg	リン	371mg	602mg	リン	468mg	699mg	リン	523mg	754mg	リン	386mg	617mg	リン	484mg	715mg	リン	386mg	617mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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

×

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

封を切って
お皿に盛付けて下さい。
※温め〇は火傷に注意!

ご飯などをつけて1膳の完成です♪