

週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30日(金)		
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	★ごはん180g		★ごはん180g	★ごはん180g		★ごはん180g	★ごはん180g		★ごはん180g
	野菜巻かまぼこ	卵	目玉焼き	卵	寄せ豆腐のうすあん	卵	麦	肉団子の中華炒め	卵	麦	厚焼玉子	卵	麦	麦
	青菜と高野豆腐の煮物	麦	麻婆大豆	麦	大根の柚香煮	麦	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	麦	麦
	ハムの和風サラダ	卵乳麦	麩の甘酢炒め	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵	麦	麦
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	★ごはん180g		★ごはん180g	★ごはん180g		★ごはん180g	★ごはん180g		★ごはん180g
	ポークジンジャー	麦	サバ焼	麦	こんがりハンバーグ	乳麦	麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	麦	豚ばら肉炒め	麦	麦	麦
	油揚げの玉子とじ	卵麦	法蓮草の煮びたし	麦	特製デミグラスソース	乳麦	麦	人参のきんぴら	麦	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	麦	麦
	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦	人参とさつま揚げの金平	卵麦	塩ゆでアスパラ	麦	麦	ブロッコリーの煮物	麦	麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	麦	麦
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g	◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	★ごはん180g		★ごはん180g	★ごはん180g		★ごはん180g	★ごはん180g		★ごはん180g
	ささみ天葉フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	ポッテの照焼	麦	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	麦	ブリの味噌焼	麦	麦	麦
	人参のレモン煮	乳麦	切干大根としらすの煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	麦	コーンと焼肉の炒め物	乳麦	麦	菜の花	麦	麦	麦
	ピリ辛担々ナス	麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	麦	玉子スバサラダ	卵乳麦	麦	竹輪のごま炒め	麦	麦	麦
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落			春雨のサラダ	卵	卵				切干と人参のハリハリ	麦	麦	麦
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	★ごはん180g		★ごはん180g	★ごはん180g		★ごはん180g	★ごはん180g		★ごはん180g
	ささみ天葉フライ	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	ポッテの照焼	麦	麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	麦	ブリの味噌焼	麦	麦	麦
	人参のレモン煮	乳麦	切干大根としらすの煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	麦	コーンと焼肉の炒め物	乳麦	麦	菜の花	麦	麦	麦
	ピリ辛担々ナス	麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	麦	玉子スバサラダ	卵乳麦	麦	竹輪のごま炒め	麦	麦	麦
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落			春雨のサラダ	卵	卵				切干と人参のハリハリ	麦	麦	麦
合計(間食込)	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	★ごはん180g		★ごはん180g	★ごはん180g		★ごはん180g	★ごはん180g		★ごはん180g
	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	775kcal	1645kcal	エネルギー	812kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.9g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.7g
	炭水化物	60.1g	248.8g	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	57.3g	246.0g	炭水化物	53.0g
	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2236mg
	カリウム	1283mg	1499mg	カリウム	1436mg	1652mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1084mg
	リン	503mg	734mg	リン	514mg	745mg	リン	466mg	697mg	リン	536mg	767mg	リン	417mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g
	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal	エネルギー	938kcal
合計(間食込)	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.5g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	47.9g
	炭水化物	91.0g	279.7g	炭水化物	70.3g	259.0g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	83.5g
	ナトリウム	2187mg	2190mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2238mg
	カリウム	1403mg	1619mg	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1653mg	1869mg	カリウム	1198mg
	リン	517mg	748mg	リン	526mg	757mg	リン	472mg	703mg	リン	550mg	781mg	リン	423mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g
	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal	エネルギー	938kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.5g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	47.9g
	炭水化物	91.0g	279.7g	炭水化物	70.3g	259.0g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	83.5g

※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下さい。

〇温め可 ×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♪