

# 週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

	6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26日(金)		
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐のとろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え		★ごはん180g 鶏肉と蓮根のみぞれ煮 白菜のスープ煮 マッシュサラダ		★ごはん180g 目玉焼き チキンアラビータ ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん コンニャクのおおさ炒め 白菜と昆布のナムル		★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 油揚げと菜の花の煮物 ひじきのごまマヨ和え		
	エネルギー	167kcal	457kcal	242kcal	532kcal	180kcal	470kcal	163kcal	453kcal	221kcal	511kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	8.6g	13.5g	9.1g	14.0g	6.4g	11.3g	7.0g	11.9g
	脂質	5.8g	6.5g	14.9g	15.6g	11.3g	12.0g	8.5g	9.2g	14.9g	15.6g
	炭水化物	20.8g	83.7g	16.5g	79.4g	10.6g	73.5g	16.2g	79.1g	15.1g	78.0g
	ナトリウム	649mg	650mg	674mg	674mg	413mg	414mg	688mg	689mg	708mg	709mg
	カリウム	435mg	507mg	483mg	555mg	204mg	276mg	376mg	448mg	310mg	382mg
	リン	113mg	190mg	123mg	200mg	112mg	189mg	153mg	230mg	121mg	198mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.1g	1.1g	1.7g	1.8g	1.8g	1.8g
	昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚ナスの煮物 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 春雨のおかかマヨ炒め 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g 白身魚の梅タレがけ ミックスソテー ナスの挽肉炒め じゃがいものり塩炒め		★ごはん180g 鶏肉の酒粕焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 マカロニサラダ		★ごはん180g アジの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリネネサラダ	
エネルギー		319kcal	609kcal	299kcal	589kcal	320kcal	610kcal	312kcal	602kcal	245kcal	535kcal
たんぱく質		14.7g	19.6g	13.0g	17.9g	15.5g	20.4g	17.1g	22.0g	16.9g	21.8g
脂質		22.4g	23.1g	17.6g	18.3g	16.6g	17.3g	19.3g	20.0g	14.9g	15.6g
炭水化物		14.7g	77.6g	14.3g	84.2g	26.1g	89.0g	14.3g	77.2g	9.8g	72.7g
ナトリウム		733mg	734mg	807mg	808mg	685mg	686mg	622mg	623mg	699mg	700mg
カリウム		578mg	650mg	481mg	553mg	669mg	741mg	397mg	469mg	504mg	576mg
リン		203mg	280mg	158mg	235mg	200mg	277mg	59mg	136mg	216mg	293mg
食塩相当量		1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g
間食		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	
	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら パンパンジーサラダ		★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 ハインキャロットラペ		★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ		★ごはん180g カレイの菘田揚 ふきのきんぴら 白花豆煮 ハムの和風サラダ		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨のサラダ		
	エネルギー	327kcal	617kcal	268kcal	558kcal	324kcal	614kcal	310kcal	600kcal	311kcal	601kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	17.3g	22.2g	14.0g	18.9g	16.6g	21.5g	15.7g	20.6g
	脂質	22.0g	22.7g	12.4g	13.1g	19.0g	19.7g	15.8g	16.5g	20.4g	21.1g
	炭水化物	14.8g	77.7g	21.7g	84.6g	24.4g	87.3g	25.0g	87.9g	15.5g	78.4g
	ナトリウム	717mg	718mg	762mg	763mg	584mg	585mg	452mg	453mg	665mg	666mg
	カリウム	460mg	532mg	572mg	644mg	635mg	707mg	530mg	602mg	636mg	608mg
	リン	219mg	296mg	216mg	293mg	189mg	266mg	221mg	298mg	198mg	275mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.1g	1.2g	1.7g	1.7g
夕食	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	813kcal	1683kcal	809kcal	1679kcal	824kcal	1694kcal	785kcal	1655kcal	777kcal	1647kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	38.9g	53.6g	38.6g	53.3g	40.1g	54.8g	39.6g	54.3g
	脂質	50.2g	52.3g	44.9g	47.0g	46.9g	49.0g	43.6g	45.7g	50.2g	52.3g
	炭水化物	50.3g	239.0g	59.5g	248.2g	61.1g	249.8g	55.5g	244.2g	40.4g	229.1g
	ナトリウム	2099mg	2102mg	2243mg	2246mg	1682mg	1685mg	1762mg	1765mg	2072mg	2075mg
	カリウム	1473mg	1689mg	1536mg	1752mg	1508mg	1724mg	1303mg	1519mg	1350mg	1566mg
	リン	535mg	766mg	497mg	728mg	501mg	732mg	433mg	664mg	535mg	766mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g	4.3g	4.3g	4.4g	4.6g	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	941kcal	1811kcal	935kcal	1805kcal	952kcal	1822kcal	881kcal	1751kcal	903kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	39.5g	54.2g	39.4g	54.1g	40.9g	55.6g	40.2g	54.9g
脂質		50.4g	52.5g	45.1g	47.2g	47.1g	49.2g	43.8g	45.9g	50.4g	52.5g
炭水化物		81.2g	269.9g	90.0g	278.7g	92.0g	280.7g	78.5g	267.2g	70.9g	259.6g
ナトリウム		2105mg	2108mg	2245mg	2248mg	1688mg	1691mg	1768mg	1771mg	2074mg	2077mg
カリウム		1593mg	1809mg	1650mg	1866mg	1628mg	1844mg	1416mg	1632mg	1464mg	1680mg
リン		549mg	780mg	503mg	734mg	515mg	746mg	445mg	676mg	541mg	772mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	5.7g	5.7g	4.3g	4.3g	4.4g	4.6g	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

×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。

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。