

週間献立表(たんぱく調整食60)

生活協同組合コープしが

	9月14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)			9月17日(木)			9月18日(金)		
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐ののちろろがけ 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 鶏ごぼう 高菜と大根の煮物 キャベツとツナのレモンマヨ			★ごはん180g 目玉焼き チキンアラビアータ 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 ブロッコリーの玉子とし キャベツとツナの梅しそマヨ和え		
	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		たんぱく質	エネルギー		たんぱく質	エネルギー		たんぱく質	エネルギー		たんぱく質	エネルギー		たんぱく質
	脂質		炭水化物	脂質		炭水化物	脂質		炭水化物	脂質		炭水化物	脂質		炭水化物
	ナトリウム		カリウム	ナトリウム		カリウム	ナトリウム		カリウム	ナトリウム		カリウム	ナトリウム		カリウム
	リン		食塩相当量	リン		食塩相当量	リン		食塩相当量	リン		食塩相当量	リン		食塩相当量
	1.7g		1.7g	1.7g		1.7g	1.7g		1.7g	1.7g		1.7g	1.7g		1.7g
昼食	★ごはん180g 鰯の照焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 切干大根の洋風サラダ			★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 大豆と人参の煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ		
	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		たんぱく質	エネルギー		たんぱく質	エネルギー		たんぱく質	エネルギー		たんぱく質	エネルギー		たんぱく質
	脂質		炭水化物	脂質		炭水化物	脂質		炭水化物	脂質		炭水化物	脂質		炭水化物
	ナトリウム		カリウム	ナトリウム		カリウム	ナトリウム		カリウム	ナトリウム		カリウム	ナトリウム		カリウム
	リン		食塩相当量	リン		食塩相当量	リン		食塩相当量	リン		食塩相当量	リン		食塩相当量
	1.8g		1.8g	2.1g		2.1g	1.7g		1.7g	1.6g		1.6g	1.7g		1.7g
間食	◎黄桃(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			◎バナナ(缶)150g ★ごはん180g お魚ゼンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 ハインキャロットラペ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 麩と若芽のみぞれ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g カレイの竜田揚 ふきのきんぴら 白花豆煮 ハムの和風サラダ			◎バナナ(缶)150g ★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 春雨フルーツサラダ		
	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		たんぱく質	エネルギー		たんぱく質	エネルギー		たんぱく質	エネルギー		たんぱく質	エネルギー		たんぱく質
	脂質		炭水化物	脂質		炭水化物	脂質		炭水化物	脂質		炭水化物	脂質		炭水化物
	ナトリウム		カリウム	ナトリウム		カリウム	ナトリウム		カリウム	ナトリウム		カリウム	ナトリウム		カリウム
	リン		食塩相当量	リン		食塩相当量	リン		食塩相当量	リン		食塩相当量	リン		食塩相当量
	1.8g		1.8g	1.9g		1.9g	1.4g		1.4g	1.1g		1.2g	1.9g		1.9g
夕食	★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 お魚ゼンギ 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 麩と若芽のみぞれ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ			★ごはん180g カレイの竜田揚 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 春雨フルーツサラダ		
	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		たんぱく質	エネルギー		たんぱく質	エネルギー		たんぱく質	エネルギー		たんぱく質	エネルギー		たんぱく質
	脂質		炭水化物	脂質		炭水化物	脂質		炭水化物	脂質		炭水化物	脂質		炭水化物
	ナトリウム		カリウム	ナトリウム		カリウム	ナトリウム		カリウム	ナトリウム		カリウム	ナトリウム		カリウム
	リン		食塩相当量	リン		食塩相当量	リン		食塩相当量	リン		食塩相当量	リン		食塩相当量
	1.8g		1.8g	1.9g		1.9g	1.4g		1.4g	1.1g		1.2g	1.9g		1.9g
合計(間食込)	★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 お魚ゼンギ 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 麩と若芽のみぞれ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ			★ごはん180g カレイの竜田揚 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 春雨フルーツサラダ		
	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		たんぱく質	エネルギー		たんぱく質	エネルギー		たんぱく質	エネルギー		たんぱく質	エネルギー		たんぱく質
	脂質		炭水化物	脂質		炭水化物	脂質		炭水化物	脂質		炭水化物	脂質		炭水化物
	ナトリウム		カリウム	ナトリウム		カリウム	ナトリウム		カリウム	ナトリウム		カリウム	ナトリウム		カリウム
	リン		食塩相当量	リン		食塩相当量	リン		食塩相当量	リン		食塩相当量	リン		食塩相当量
	5.3g		5.3g	5.7g		5.7g	4.2g		4.2g	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下さい。

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♪



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。