週間献立表（たんぱく調整食60）

生活協同組合コープしが

	10月19日（月）			10月20日（火）			10月21日（水）			10月22日（木）			10月23日（金）		
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	肉団子の中華炒め		卵乳麦落か	大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦	がんもどきと椎茸の煮物		麦	千草焼き		卵	鶏肉と厚揚げの煮物		麦
	炒り豆腐		卵乳麦	竹輪のごま炒め		麦	コンニャクの辛味炒め		乳麦落	五色煮豆		卵麦	ジャガ芋のカレー煮		乳麦
	ミックスマカロニサラダ		卵乳麦	青菜のわさび和え		卵麦	チーズマカロニサラダ		卵乳麦	白菜の中華そぼろ煮		乳麦落	キャベツのピーナッツ和え		麦落
		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	242kcal	532kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	231kcal	521kcal	エネルギー	165kcal	455kcal	エネルギー	232kcal	522kcal
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	10.3g	11.0g
	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	24.5g	87.4g
	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	479mg	480mg
	カリウム	351mg	423mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	191mg	263mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	572mg	644mg
	リン	126mg	203mg	リン	154mg	231mg	リン	107mg	184mg	リン	152mg	229mg	リン	140mg	217mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鶏の甘酢煮		麦	豚肉と白菜の生姜煮		麦	鶏肉のごま焼き		麦	カルビ丼の具		麦落	ブリの磯辺焼		麦
	法蓮草の煮びたし		麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	人参のきんぴら		麦	里芋の和風クリーム煮		乳麦	ふきのきんぴら		麦
	ひとくちがんも煮		麦	和風サラダ		卵	切干大根としらすの煮物		麦	切干の梅しそ和え		麦	揚茄子と玉ねぎの煮物		麦
	麩とえのきのさっと煮		麦				青のりポテトサラダ		卵乳麦				マッシュサラダ		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	257kcal	547kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	336kcal	626kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	12.5g	17.4g
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	24.3g	25.0g
	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	30.8g	93.7g	炭水化物	15.5g	78.4g
	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	659mg	660mg
	カリウム	378mg	450mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	549mg	621mg	カリウム	483mg	555mg	カリウム	522mg	594mg
	リン	204mg	281mg	リン	183mg	260mg	リン	82mg	159mg	リン	143mg	220mg	リン	115mg	192mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	オムレツの和風ツナクリームソース		卵乳麦	白身魚の唐揚げ		麦	豚肉のお好み焼風		麦	赤魚のおろし煮		麦	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		乳麦
	春雨のマヨネーズ炒め		卵乳麦	人参のレモン煮		乳麦	揚げと人参の煮びたし		麦	鶏肉と野菜の甘酢炒め		麦	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か
	鶏肉とオクラの中華風		麦	ジャーマンポテト		乳麦	若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		麦	ポテトマサラダ		卵乳	若芽と油揚げのおひたし		麦
				キャベツの白ドレ和え		卵麦									
		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	311kcal	601kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	344kcal	634kcal	エネルギー	263kcal	553kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.9g	20.8g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	20.4g	21.1g	脂質	15.5g	16.2g
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	15.0g	77.9g
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	499mg	500mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	735mg	736mg
	カリウム	290mg	362mg	カリウム	595mg	667mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	567mg	639mg
	リン	179mg	256mg	リン	196mg	273mg	リン	204mg	281mg	リン	172mg	249mg	リン	263mg	340mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	810kcal	1680kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	846kcal	1716kcal	エネルギー	831kcal	1701kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	48.0g	50.1g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	50.1g	52.2g
	炭水化物	52.4g	241.1g	炭水化物	58.6g	247.3g	炭水化物	50.6g	239.3g	炭水化物	67.6g	256.3g	炭水化物	55.0g	243.7g
	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	1873mg	1876mg
	カリウム	1019mg	1235mg	カリウム	1644mg	1860mg	カリウム	1203mg	1419mg	カリウム	1403mg	1619mg	カリウム	1661mg	1877mg
	リン	509mg	740mg	リン	533mg	764mg	リン	393mg	624mg	リン	467mg	698mg	リン	518mg	749mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g
合計（間食込）	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	974kcal	1844kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	48.2g	50.3g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	50.3g	52.4g
	炭水化物	83.3g	272.0g	炭水化物	89.1g	277.8g	炭水化物	73.6g	262.3g	炭水化物	98.5g	287.2g	炭水化物	78.0g	266.7g
	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	1879mg	1882mg
	カリウム	1139mg	1355mg	カリウム	1758mg	1974mg	カリウム	1316mg	1532mg	カリウム	1523mg	1739mg	カリウム	1774mg	1990mg
	リン	523mg	754mg	リン	539mg	770mg	リン	405mg	636mg	リン	481mg	712mg	リン	530mg	761mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g

※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。
※アレルゲンは特定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。

○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○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る事が出来ます

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。