# 週間献立表（たんぱく調整食60）

生活協同組合コープしが

| | 11月2日（月） | | | 11月3日（火） | | | 11月4日（水） | | | 11月5日（木） | | | 11月6日（金） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★ごはん180g | | | ★ごはん180g | | | ★ごはん180g | | | ★ごはん180g | | | ★ごはん180g | | |
| | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | | 乳麦落 | 寄せ豆腐のうすあん | | 卵麦 | 鶏肉と野菜の塩麹炒め | | | 肉団子の中華炒め | | 卵乳麦落か | 千草焼き | | 卵 |
| | ジャガ芋の洋風あんかけ | | 乳麦 | 鶏肉と蓮根の青のり炒め | | 乳麦 | 金時豆煮 | | 麦 | 麩の野菜あんかけ | | 麦 | 高野豆腐と鶏肉の煮物 | | 麦 |
| | なすの中華風南蛮漬け | | 麦 | キャベツのミモザサラダ | | 卵麦 | 野菜のピーナッツ和え | | 麦落 | バジルポテトチキン | | 卵乳麦 | 和風サラダ | | 卵 |
| | | 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 | 223kcal | 513kcal | エネルギー | 237kcal | 527kcal | エネルギー | 183kcal | 473kcal | エネルギー | 219kcal | 509kcal | エネルギー | 174kcal | 464kcal |
| | たんぱく質 | 6.1g | 11.0g | たんぱく質 | 10.2g | 15.1g | たんぱく質 | 9.9g | 14.8g | たんぱく質 | 8.3g | 13.2g | たんぱく質 | 9.3g | 14.2g |
| | 脂質 | 14.1g | 14.8g | 脂質 | 15.7g | 16.4g | 脂質 | 6.2g | 6.9g | 脂質 | 10.9g | 11.6g | 脂質 | 9.0g | 9.7g |
| | 炭水化物 | 19.5g | 82.4g | 炭水化物 | 14.1g | 77.0g | 炭水化物 | 22.2g | 85.1g | 炭水化物 | 22.0g | 84.9g | 炭水化物 | 12.3g | 75.2g |
| | ナトリウム | 556mg | 557mg | ナトリウム | 795mg | 796mg | ナトリウム | 658mg | 659mg | ナトリウム | 607mg | 608mg | ナトリウム | 671mg | 672mg |
| | カリウム | 510mg | 582mg | カリウム | 423mg | 495mg | カリウム | 482mg | 554mg | カリウム | 418mg | 490mg | カリウム | 245mg | 317mg |
| | リン | 101mg | 178mg | リン | 128mg | 205mg | リン | 142mg | 219mg | リン | 110mg | 187mg | リン | 131mg | 208mg |
| | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g |
| 昼食 | ★ごはん180g | | | ★ごはん180g | | | ★ごはん180g | | | ★ごはん180g | | | ★ごはん180g | | |
| | 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 | | | カレイのスパイス揚 | | 麦 | 豚肉とザーサイの中華玉子炒め | | 卵乳麦 | 白身魚のムニエル | | 麦 | 鶏の柚子胡椒焼 | | 麦 |
| | 人参グラッセ | | 乳麦 | ピーマンソテー | | 卵乳麦 | 白菜の中華そぼろ煮 | | 乳麦落 | タルタルソース（小袋） | | 卵麦 | 人参グラッセ | | 乳麦 |
| | ブロッコリーのペペロンチーノ | | 卵乳麦 | 大根の柚香煮 | | 麦 | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | | 卵麦 | 春雨と鶏肉の炒め煮 | | 麦 | 里芋のそぼろ煮 | | 乳麦 |
| | たたきごぼう | | 麦 | 人参とコーンのツナマヨ和え | | 卵麦 | | | | 若芽と油揚げのおひたし | | 麦 | 春雨の中華和え | | 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 | 286kcal | 576kcal | エネルギー | 297kcal | 587kcal | エネルギー | 297kcal | 587kcal | エネルギー | 296kcal | 586kcal | エネルギー | 276kcal | 566kcal |
| | たんぱく質 | 17.0g | 21.9g | たんぱく質 | 16.0g | 20.9g | たんぱく質 | 12.5g | 17.4g | たんぱく質 | 16.1g | 21.0g | たんぱく質 | 16.5g | 21.4g |
| | 脂質 | 17.1g | 17.8g | 脂質 | 16.0g | 16.7g | 脂質 | 22.6g | 23.3g | 脂質 | 14.7g | 15.4g | 脂質 | 14.0g | 14.7g |
| | 炭水化物 | 15.3g | 78.2g | 炭水化物 | 22.3g | 85.2g | 炭水化物 | 10.0g | 72.9g | 炭水化物 | 23.5g | 86.4g | 炭水化物 | 19.1g | 82.0g |
| | ナトリウム | 746mg | 747mg | ナトリウム | 664mg | 665mg | ナトリウム | 672mg | 673mg | ナトリウム | 540mg | 541mg | ナトリウム | 665mg | 666mg |
| | カリウム | 480mg | 552mg | カリウム | 519mg | 591mg | カリウム | 447mg | 519mg | カリウム | 449mg | 521mg | カリウム | 445mg | 517mg |
| | リン | 108mg | 185mg | リン | 174mg | 251mg | リン | 159mg | 236mg | リン | 242mg | 319mg | リン | 72mg | 149mg |
| | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g |
| 間食 | ◎黄桃（缶）150g | | | ◎みかん（缶）150g | | | ◎黄桃（缶）150g | | | ◎パイナップル（缶）150g | | | ◎黄桃（缶）150g | | |
| 夕食 | ★ごはん180g | | | ★ごはん180g | | | ★ごはん180g | | | ★ごはん180g | | | ★ごはん180g | | |
| | ポッケの磯辺焼 | | 麦 | 豚ロースの玉ねぎソース | | 麦 | サワラの幽庵焼 | | 麦 | 煮込みタンドリーチキン | | 卵 | 鯖のトマトバジルソース | | 麦 |
| | インゲンソテー | | 乳麦 | 揚げと人参の煮びたし | | 麦 | 菜の花 | | | チンゲン菜とピーマンのソテー | | 乳麦 | 塩ゆでアスパラ | | |
| | 切干大根の韓国風炒め | | 麦 | 若芽の酢味噌和え | | | 洋風肉じゃが煮 | | 乳麦 | 大豆とごぼうの煮物 | | 麦 | 高菜と大根の煮物 | | 麦 |
| | ミックスマカロニサラダ | | 卵乳麦 | | | | フレンチマカロニ | | 卵乳麦 | 切干と人参のハリハリ | | 麦 | 中華キャベツ | | 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 | 272kcal | 562kcal | エネルギー | 253kcal | 543kcal | エネルギー | 327kcal | 617kcal | エネルギー | 289kcal | 579kcal | エネルギー | 335kcal | 625kcal |
| | たんぱく質 | 16.5g | 21.4g | たんぱく質 | 13.4g | 18.3g | たんぱく質 | 16.7g | 21.6g | たんぱく質 | 15.6g | 20.5g | たんぱく質 | 13.6g | 18.5g |
| | 脂質 | 15.4g | 16.1g | 脂質 | 15.9g | 16.6g | 脂質 | 14.8g | 15.5g | 脂質 | 16.0g | 16.7g | 脂質 | 24.4g | 25.1g |
| | 炭水化物 | 14.5g | 77.4g | 炭水化物 | 14.1g | 77.0g | 炭水化物 | 28.7g | 91.6g | 炭水化物 | 20.1g | 83.0g | 炭水化物 | 13.6g | 76.5g |
| | ナトリウム | 684mg | 685mg | ナトリウム | 659mg | 660mg | ナトリウム | 699mg | 700mg | ナトリウム | 535mg | 536mg | ナトリウム | 634mg | 635mg |
| | カリウム | 471mg | 543mg | カリウム | 406mg | 478mg | カリウム | 614mg | 686mg | カリウム | 742mg | 814mg | カリウム | 443mg | 515mg |
| | リン | 211mg | 288mg | リン | 191mg | 268mg | リン | 206mg | 283mg | リン | 184mg | 261mg | リン | 201mg | 278mg |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g |
| 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 | 781kcal | 1651kcal | エネルギー | 787kcal | 1657kcal | エネルギー | 807kcal | 1677kcal | エネルギー | 804kcal | 1674kcal | エネルギー | 785kcal | 1655kcal |
| | たんぱく質 | 39.6g | 54.3g | たんぱく質 | 39.6g | 54.3g | たんぱく質 | 39.1g | 53.8g | たんぱく質 | 40.0g | 54.7g | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g |
| | 脂質 | 46.6g | 48.7g | 脂質 | 47.6g | 49.7g | 脂質 | 43.6g | 45.7g | 脂質 | 41.6g | 43.7g | 脂質 | 47.4g | 49.5g |
| | 炭水化物 | 49.3g | 238.0g | 炭水化物 | 50.5g | 239.2g | 炭水化物 | 60.9g | 249.6g | 炭水化物 | 65.6g | 254.3g | 炭水化物 | 45.0g | 233.7g |
| | ナトリウム | 1986mg | 1989mg | ナトリウム | 2118mg | 2121mg | ナトリウム | 2029mg | 2032mg | ナトリウム | 1682mg | 1685mg | ナトリウム | 1970mg | 1973mg |
| | カリウム | 1461mg | 1677mg | カリウム | 1348mg | 1564mg | カリウム | 1543mg | 1759mg | カリウム | 1609mg | 1825mg | カリウム | 1133mg | 1349mg |
| | リン | 420mg | 651mg | リン | 493mg | 724mg | リン | 507mg | 738mg | リン | 536mg | 767mg | リン | 404mg | 635mg |
| | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 909kcal | 1779kcal | エネルギー | 883kcal | 1753kcal | エネルギー | 935kcal | 1805kcal | エネルギー | 930kcal | 1800kcal | エネルギー | 913kcal | 1783kcal |
| | たんぱく質 | 40.4g | 55.1g | たんぱく質 | 40.4g | 55.1g | たんぱく質 | 39.9g | 54.6g | たんぱく質 | 40.6g | 55.3g | たんぱく質 | 40.2g | 54.9g |
| | 脂質 | 46.8g | 48.9g | 脂質 | 47.8g | 49.9g | 脂質 | 43.8g | 45.9g | 脂質 | 41.8g | 43.9g | 脂質 | 47.6g | 49.7g |
| | 炭水化物 | 80.2g | 268.9g | 炭水化物 | 73.5g | 262.2g | 炭水化物 | 91.8g | 280.5g | 炭水化物 | 96.1g | 284.8g | 炭水化物 | 75.9g | 264.6g |
| | ナトリウム | 1992mg | 1995mg | ナトリウム | 2124mg | 2127mg | ナトリウム | 2035mg | 2038mg | ナトリウム | 1684mg | 1687mg | ナトリウム | 1976mg | 1979mg |
| | カリウム | 1581mg | 1797mg | カリウム | 1461mg | 1677mg | カリウム | 1663mg | 1879mg | カリウム | 1723mg | 1939mg | カリウム | 1253mg | 1469mg |
| | リン | 434mg | 665mg | リン | 505mg | 736mg | リン | 521mg | 752mg | リン | 542mg | 773mg | リン | 418mg | 649mg |
| | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g |

※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。

×温め不可

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。