

週間献立表 たんぱく調整食40

【お問合せ先】

とやま生活協同組合 コールセンター 0120-555-192

5月23日(月)		5月24日(火)		5月25日(水)		5月26日(木)		5月27日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ナスの油炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 小倉金時 キャベツとベーコンの和え物	卵 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん きんぴら レモンかぼちゃ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 目玉焼き ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう	卵 卵乳麦 麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 野菜の味噌煮込み 四色なます	卵麦 麦 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 329kcal	572kcal	エネルギー 265kcal	508kcal	エネルギー 292kcal	535kcal	エネルギー 213kcal	456kcal	エネルギー 234kcal	477kcal
たんぱく質 7.2g	11.3g	たんぱく質 6.5g	10.6g	たんぱく質 4.3g	8.4g	たんぱく質 6.9g	11.0g	たんぱく質 6.7g	10.8g
脂質 22.4g	23.0g	脂質 14.9g	15.5g	脂質 17.8g	18.4g	脂質 11.4g	12.0g	脂質 11.2g	11.8g
炭水化物 26.9g	79.7g	炭水化物 26.4g	79.2g	炭水化物 27.7g	80.5g	炭水化物 20.8g	73.6g	炭水化物 26.2g	79.0g
ナトリウム 572mg	573mg	ナトリウム 467mg	468mg	ナトリウム 734mg	735mg	ナトリウム 416mg	417mg	ナトリウム 787mg	788mg
カリウム 623mg	684mg	カリウム 354mg	415mg	カリウム 337mg	398mg	カリウム 374mg	435mg	カリウム 574mg	635mg
リン 135mg	200mg	リン 96mg	161mg	リン 67mg	132mg	リン 132mg	197mg	リン 115mg	180mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 2.0g	2.0g
★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 中華うま煮炒め マカロニサラダ	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ 切干大根のカレーきんぴら 和風サラダ	卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め れんこんの土佐煮 明太春雨サラダ	麦か 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 インゲンソテー 野菜炒め ポテトサラダ	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨のサラダ	卵 麦 麦か 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 332kcal	575kcal	エネルギー 332kcal	575kcal	エネルギー 332kcal	575kcal	エネルギー 400kcal	643kcal	エネルギー 343kcal	586kcal
たんぱく質 10.7g	14.8g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 12.0g	16.1g	たんぱく質 11.4g	15.5g	たんぱく質 5.6g	9.7g
脂質 20.2g	20.8g	脂質 21.5g	22.1g	脂質 18.3g	18.9g	脂質 28.7g	29.3g	脂質 22.9g	23.5g
炭水化物 26.0g	78.8g	炭水化物 27.3g	80.1g	炭水化物 28.1g	80.9g	炭水化物 23.3g	76.1g	炭水化物 27.8g	80.6g
ナトリウム 729mg	730mg	ナトリウム 669mg	670mg	ナトリウム 781mg	782mg	ナトリウム 773mg	774mg	ナトリウム 653mg	654mg
カリウム 414mg	475mg	カリウム 339mg	400mg	カリウム 492mg	553mg	カリウム 541mg	602mg	カリウム 374mg	435mg
リン 127mg	192mg	リン 95mg	160mg	リン 189mg	254mg	リン 168mg	233mg	リン 83mg	148mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g
間食 ◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g	
★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮	卵乳麦えか 麦 乳麦	★ごはん150g ポークチャップ 竹輪のごま炒め マセドニアンサラダ	乳麦 卵	★ごはん150g 白身魚のムニエル 野菜のバジルチーズ焼き 揚げ加子と玉ねぎの煮物	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参シャトー 白菜の煮びたし パスタのサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ スナップえんどう ごま風味炒め さつま芋サラダ	麦 麦 麦 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 329kcal	572kcal	エネルギー 361kcal	604kcal	エネルギー 334kcal	577kcal	エネルギー 370kcal	613kcal	エネルギー 385kcal	628kcal
たんぱく質 12.0g	16.1g	たんぱく質 13.4g	17.5g	たんぱく質 13.3g	17.4g	たんぱく質 5.1g	9.2g	たんぱく質 14.1g	18.2g
脂質 17.5g	18.1g	脂質 21.2g	21.8g	脂質 19.9g	20.5g	脂質 22.4g	23.0g	脂質 22.2g	22.8g
炭水化物 30.7g	83.5g	炭水化物 27.4g	80.2g	炭水化物 24.1g	76.9g	炭水化物 36.9g	89.7g	炭水化物 29.8g	82.6g
ナトリウム 649mg	650mg	ナトリウム 808mg	809mg	ナトリウム 357mg	358mg	ナトリウム 629mg	630mg	ナトリウム 483mg	484mg
カリウム 536mg	597mg	カリウム 530mg	591mg	カリウム 601mg	662mg	カリウム 426mg	487mg	カリウム 682mg	743mg
リン 201mg	266mg	リン 152mg	217mg	リン 214mg	279mg	リン 87mg	152mg	リン 186mg	251mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 0.9g	0.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.2g	1.2g
合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 990kcal	1719kcal	エネルギー 958kcal	1687kcal	エネルギー 958kcal	1687kcal	エネルギー 983kcal	1712kcal	エネルギー 962kcal	1691kcal
たんぱく質 29.9g	42.2g	たんぱく質 27.3g	39.6g	たんぱく質 29.6g	41.9g	たんぱく質 23.4g	35.7g	たんぱく質 26.8g	38.7g
脂質 60.1g	61.9g	脂質 57.6g	59.4g	脂質 56.0g	57.8g	脂質 62.5g	64.3g	脂質 56.3g	58.1g
炭水化物 83.6g	242.0g	炭水化物 81.1g	239.5g	炭水化物 79.9g	238.3g	炭水化物 81.0g	239.4g	炭水化物 83.8g	242.2g
ナトリウム 1950mg	1953mg	ナトリウム 1944mg	1947mg	ナトリウム 1872mg	1875mg	ナトリウム 1818mg	1821mg	ナトリウム 1923mg	1926mg
カリウム 1573mg	1629mg	カリウム 1223mg	1406mg	カリウム 1430mg	1613mg	カリウム 1341mg	1524mg	カリウム 1630mg	1813mg
リン 463mg	658mg	リン 343mg	538mg	リン 470mg	665mg	リン 387mg	582mg	リン 384mg	579mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.9g	4.9g
合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)
エネルギー 1038kcal	1767kcal	エネルギー 1021kcal	1750kcal	エネルギー 1022kcal	1751kcal	エネルギー 1031kcal	1760kcal	エネルギー 1026kcal	1755kcal
たんぱく質 30.3g	42.6g	たんぱく質 27.6g	39.9g	たんぱく質 30.0g	42.3g	たんぱく質 23.8g	36.1g	たんぱく質 26.8g	39.1g
脂質 60.2g	62.0g	脂質 57.7g	59.5g	脂質 56.1g	57.9g	脂質 62.6g	64.4g	脂質 56.4g	58.2g
炭水化物 95.1g	253.5g	炭水化物 96.3g	254.7g	炭水化物 95.4g	253.8g	炭水化物 92.5g	250.9g	炭水化物 99.3g	257.7g
ナトリウム 1953mg	1956mg	ナトリウム 1945mg	1948mg	ナトリウム 1875mg	1878mg	ナトリウム 1821mg	1824mg	ナトリウム 1926mg	1929mg
カリウム 1629mg	1812mg	カリウム 1280mg	1463mg	カリウム 1470mg	1673mg	カリウム 1397mg	1580mg	カリウム 1690mg	1873mg
リン 469mg	664mg	リン 346mg	541mg	リン 477mg	672mg	リン 393mg	588mg	リン 391mg	586mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.9g	4.9g

※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。 ※商品は喫食まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※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。
※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。

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

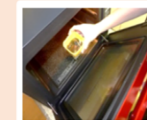
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「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みしないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えると
よりきれいに盛り付けの事が出来ます



ご飯などをつけて1膳の完成です！