

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)			
朝食	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	豚バラチンジャオ		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	切干大根煮	卵麦豆	キャベツとザーサイ炒め	卵麦豆	かぼちゃのミルク煮	卵麦豆	野菜の味噌煮込み		
	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	マゼドニアンサラダ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ		
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	328kcal	571kcal
	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	12.5g	13.1g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	17.9g	18.5g
	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	21.3g	74.1g	炭水化物	27.0g	79.8g
	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	784mg	785mg
カリウム	238mg	299mg	カリウム	277mg	338mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	488mg	549mg	
リン	127mg	192mg	リン	69mg	134mg	リン	128mg	193mg	リン	100mg	165mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	揚げ豆腐の和風あん	★ごはん150g	ポークチンジャー	★ごはん150g	鶏肉ときのこのバター醤油	★ごはん150g	マイルドハンライスのルー	★ごはん150g	白身魚の中華風ソースかけ		
	インゲンソテー	乳麦豆鶏	インゲンソテー	かぼちゃのコマ煮	インゲンソテー	ジャーマンポテト	インゲンソテー	麩と若芽のみぞれ煮	インゲンソテー	人参のレモン煮		
	里芋の柚子味噌煮	麦豆	里芋の柚子味噌煮	フレンチマカロニ	里芋の柚子味噌煮	れんこんとひじきのサラダ	里芋の柚子味噌煮	ミックスマカロニサラダ	里芋の柚子味噌煮	ひじきと蓮根のマヨ炒め		
	コボウのピリ辛サラダ	卵乳麦豆豚	コボウのピリ辛サラダ		コボウのピリ辛サラダ		コボウのピリ辛サラダ		コボウのピリ辛サラダ	揚げナスのみかぶ和え		
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	388kcal	631kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	337kcal	580kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	8.3g	12.4g
	脂質	16.8g	17.4g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	25.6g	26.2g
	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	22.9g	75.3g	炭水化物	26.3g	79.1g
	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	834mg	835mg	ナトリウム	768mg	769mg
カリウム	470mg	531mg	カリウム	673mg	734mg	カリウム	573mg	634mg	カリウム	442mg	503mg	
リン	112mg	177mg	リン	179mg	244mg	リン	134mg	199mg	リン	106mg	171mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g	鶏の甘酢煮	★ごはん150g	赤魚の天ぷら	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ	★ごはん150g	ブリの蒲焼	★ごはん150g	鶏肉のオニオンソース		
	法蓮草の煮ひたし	麦豆	法蓮草の煮ひたし	天ぷらのタレ	法蓮草の煮ひたし	ビーマンソテー	法蓮草の煮ひたし	ふきのきんぴら	法蓮草の煮ひたし	チンゲン菜ソテー		
	ナスの炒り煮	麦豆	ナスの炒り煮	人参シャトー	ナスの炒り煮	デミグラスパスタ	ナスの炒り煮	里芋と小松菜のとりも煮	ナスの炒り煮	春雨とツナのピリ辛炒め		
	コニールサラダ	卵乳麦豆豚	コニールサラダ	春雨のおかかマヨ炒め	コニールサラダ	さつま芋サラダ	コニールサラダ	切干大根の洋風サラダ	コニールサラダ	コニールサラダ		
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	415kcal	658kcal	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	301kcal	544kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	29.3g	29.9g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	16.5g	17.1g
	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	34.6g	87.4g	炭水化物	25.0g	77.8g
ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	617mg	618mg	
カリウム	536mg	597mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	410mg	471mg	
リン	151mg	216mg	リン	136mg	201mg	リン	84mg	149mg	リン	107mg	172mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
夕食	★ごはん150g	鶏の甘酢煮	★ごはん150g	赤魚の天ぷら	★ごはん150g	根菜入りハンバーグ	★ごはん150g	ブリの蒲焼	★ごはん150g	鶏肉のオニオンソース		
	法蓮草の煮ひたし	麦豆	法蓮草の煮ひたし	天ぷらのタレ	法蓮草の煮ひたし	ビーマンソテー	法蓮草の煮ひたし	ふきのきんぴら	法蓮草の煮ひたし	チンゲン菜ソテー		
	ナスの炒り煮	麦豆	ナスの炒り煮	人参シャトー	ナスの炒り煮	デミグラスパスタ	ナスの炒り煮	里芋と小松菜のとりも煮	ナスの炒り煮	春雨とツナのピリ辛炒め		
	コニールサラダ	卵乳麦豆豚	コニールサラダ	春雨のおかかマヨ炒め	コニールサラダ	さつま芋サラダ	コニールサラダ	切干大根の洋風サラダ	コニールサラダ	コニールサラダ		
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal
	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	27.3g	39.6g
	脂質	58.6g	60.4g	脂質	53.0g	54.8g	脂質	62.9g	64.7g	脂質	58.8g	60.6g
	炭水化物	83.7g	242.1g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	78.4g	236.8g	炭水化物	78.3g	236.7g
	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	2169mg	2172mg
カリウム	1244mg	1427mg	カリウム	1326mg	1509mg	カリウム	1441mg	1624mg	カリウム	1340mg	1523mg	
リン	390mg	585mg	リン	384mg	579mg	リン	346mg	541mg	リン	313mg	508mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	豚バラチンジャオ		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	切干大根煮	卵麦豆	キャベツとザーサイ炒め	卵麦豆	かぼちゃのミルク煮	卵麦豆	野菜の味噌煮込み		
	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	マゼドニアンサラダ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ		
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	58.7g	60.5g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	63.0g	64.8g	脂質	58.9g	60.7g
	炭水化物	98.9g	257.3g	炭水化物	104.9g	263.3g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	93.8g	252.2g
	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2248mg	2251mg	ナトリウム	2172mg	2175mg
カリウム	1301mg	1484mg	カリウム	1386mg	1569mg	カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1400mg	1583mg	
リン	393mg	588mg	リン	391mg	586mg	リン	349mg	544mg	リン	320mg	515mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	揚げ真丈の柚子おろしあん	★ごはん150g	ナスと豚肉の味噌絡め	★ごはん150g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん150g	豚バラチンジャオ		
	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	切干大根煮	卵麦豆	キャベツとザーサイ炒め	卵麦豆	かぼちゃのミルク煮	卵麦豆	野菜の味噌煮込み		
	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	マゼドニアンサラダ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ	しめじのバター醤油パスタ		
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	58.7g	60.5g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	63.0g	64.8g	脂質	58.9g	60.7g
	炭水化物	98.9g	257.3g	炭水化物	104.9g	263.3g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	93.8g	252.2g
	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2248mg	2251mg	ナトリウム	2172mg	2175mg
カリウム	1301mg	1484mg	カリウム	1386mg	1569mg	カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1400mg	1583mg	
リン	393mg	588mg	リン	391mg	586mg	リン	349mg	544mg	リン	320mg	515mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

お食事の作り方

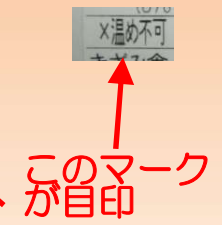


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※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。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※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。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。