

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

	7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)		
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	豚肉と厚揚げの煮物	鶏肉のレモンベッパー炒め	豆腐のツナあんかけ	厚焼玉子	卵麦豆	がんもどきと椎茸の煮物	麦豆	春雨のマヨネーズ炒め	卵麦豆	卵麦豆	
	ツナのマヨパスタ	赤玉南瓜煮	スパトマド炒め	みそポテト	豆	春雨のマヨネーズ炒め	卵麦豆	五目野菜の甘酢和え	卵麦豆	卵麦豆	
	キャベツと若芽のごまマヨネーズ	レインボー春雨	若芽のごま酢和え	キャベツの白ドレ和え	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	
	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	309kcal	552kcal	321kcal	564kcal	246kcal	489kcal	248kcal	491kcal	260kcal	503kcal
	たんぱく質	7.5g	11.6g	6.6g	10.7g	6.5g	10.6g	7.1g	11.2g	5.6g	9.7g
	脂質	21.9g	22.5g	17.3g	17.9g	10.0g	10.6g	11.5g	12.1g	17.1g	17.7g
	炭水化物	18.5g	71.3g	34.5g	87.3g	33.1g	85.9g	30.1g	82.9g	20.5g	73.3g
	ナトリウム	476mg	477mg	497mg	498mg	562mg	563mg	596mg	597mg	769mg	770mg
カリウム	319mg	380mg	457mg	518mg	343mg	404mg	463mg	524mg	258mg	319mg	
リン	102mg	167mg	83mg	148mg	99mg	164mg	112mg	177mg	101mg	166mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	1.3g	1.3g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	サワラの竜田揚	おふくろカレーのルー	豚バラと蓮根の炒め物	クリーミーコロッケ	卵麦豆	チキンのオイスターマヨ	卵麦豆	チンゲン菜ソテー	卵麦豆	卵麦豆	
	甘酢あんかけ	高菜と大根の煮物	ふぎと人参の甘露煮	人参のレモン煮	乳麦豆	チンゲン菜ソテー	卵麦豆	しめじのバター醤油パスタ	卵麦豆	卵麦豆	
	スイートおさつ	ごぼうのおかかマヨサラダ	青のりポテトサラダ	ナスと麩の炒め煮	卵麦豆	しめじのバター醤油パスタ	卵麦豆	ポテトサラダ	卵麦豆	卵麦豆	
	切干と人参のハリハリ	麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	卵麦豆	
	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	344kcal	587kcal	328kcal	571kcal	312kcal	555kcal	391kcal	634kcal	404kcal	647kcal
	たんぱく質	12.9g	17.0g	9.3g	13.4g	8.3g	12.4g	7.9g	12.0g	12.6g	16.7g
	脂質	12.3g	12.9g	22.3g	22.9g	20.9g	21.5g	23.9g	24.5g	25.6g	26.2g
	炭水化物	44.2g	97.0g	22.1g	74.9g	20.9g	73.7g	36.2g	89.0g	28.1g	80.9g
ナトリウム	456mg	457mg	791mg	792mg	719mg	720mg	535mg	536mg	776mg	777mg	
カリウム	655mg	716mg	446mg	507mg	513mg	574mg	297mg	358mg	520mg	581mg	
リン	168mg	233mg	150mg	215mg	127mg	192mg	75mg	140mg	162mg	227mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	ロールキャベツのクリーム煮	豚肉のおろし煮	鶏のカレー照煮込み	キャベツと豚肉の塩あんかけ	豆鶏豚	白身魚の梅タレがけ	麦豆	白身魚の梅タレがけ	麦豆	麦豆	
	ピリ辛担々ナス	揚げじゃがの煮ころがし	人参シャトー	ハジルポテトチキン	卵麦豆	揚げじゃがの煮ころがし	麦豆	揚げじゃがの煮ころがし	麦豆	麦豆	
	ひじきの柚子胡椒マヨ	キャベツのピーナツ和え	野菜のオイスター炒め	マカロニサラダ	卵麦豆	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦豆	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦豆	卵麦豆	
	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	306kcal	549kcal	351kcal	594kcal	413kcal	656kcal	341kcal	584kcal	298kcal	541kcal
	たんぱく質	5.4g	9.5g	9.8g	13.9g	11.8g	15.9g	11.1g	15.2g	11.9g	16.0g
	脂質	23.5g	24.1g	22.5g	23.1g	24.6g	25.2g	23.2g	23.8g	12.9g	13.5g
	炭水化物	20.4g	73.2g	26.6g	79.4g	33.2g	86.0g	30.7g	73.5g	32.5g	85.3g
ナトリウム	764mg	765mg	767mg	768mg	822mg	823mg	617mg	618mg	552mg	553mg	
カリウム	397mg	458mg	664mg	725mg	450mg	511mg	469mg	530mg	583mg	644mg	
リン	99mg	164mg	141mg	206mg	150mg	215mg	147mg	212mg	186mg	251mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	
夕食	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	959kcal	1688kcal	1000kcal	1729kcal	971kcal	1700kcal	980kcal	1709kcal	962kcal	1691kcal
	たんぱく質	25.8g	38.1g	25.7g	38.0g	26.6g	38.9g	26.1g	38.4g	30.1g	42.4g
	脂質	57.7g	59.5g	62.1g	63.9g	55.5g	57.3g	58.6g	60.4g	55.6g	57.4g
	炭水化物	83.1g	241.5g	83.2g	241.6g	87.2g	245.6g	87.0g	245.4g	81.1g	239.5g
	ナトリウム	1696mg	1699mg	2055mg	2058mg	2103mg	2106mg	1748mg	1751mg	2097mg	2100mg
	カリウム	1371mg	1554mg	1750mg	1750mg	1306mg	1489mg	1429mg	1412mg	1361mg	1544mg
	リン	369mg	564mg	374mg	569mg	376mg	571mg	334mg	529mg	449mg	644mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	4.5g	4.5g	5.4g	5.4g
	合計(間食込)	エネルギー	1023kcal	1752kcal	1063kcal	1792kcal	1035kcal	1764kcal	1028kcal	1757kcal	1026kcal
たんぱく質		26.2g	38.5g	26.0g	38.3g	27.0g	39.3g	26.5g	38.8g	30.5g	42.8g
脂質		57.8g	59.6g	62.2g	64.0g	55.6g	57.4g	58.7g	60.5g	55.7g	57.5g
炭水化物		98.6g	257.0g	98.4g	256.8g	102.7g	261.1g	98.5g	256.9g	96.6g	255.0g
ナトリウム		1699mg	1702mg	2056mg	2059mg	2106mg	2109mg	1751mg	1754mg	2100mg	2103mg
カリウム		1431mg	1614mg	1624mg	1807mg	1366mg	1549mg	1285mg	1468mg	1421mg	1604mg
リン		376mg	571mg	377mg	572mg	383mg	578mg	340mg	535mg	456mg	651mg
食塩相当量		4.3g	4.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	4.5g	4.5g	5.4g	5.4g

※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。

お食事の作り方

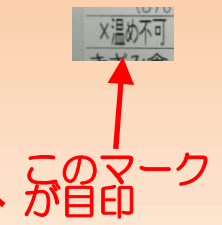


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。