

（たんぱく40g調整食） 週間献立表

8月3日(月)				8月4日(火)				8月5日(水)				8月6日(木)				8月7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																													
	厚焼玉子			野菜缶かまぼこ			ひとくちがんも煮			豆腐のツナあんかけ			ナスと豚肉の味噌絡め			麦落																													
	里芋と小松菜のとりみ煮			デミグラスバスタ			竹輪のごま炒め			キャベツとザーサイ炒め			春雨のマヨネーズ炒め			卵乳麦																													
	竹輪のソースマヨ			ポテトビーンズサラダ			春雨のサラダ			コーンサラダ			ひじきとごぼうのナムル			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																							
	エネルギー			234kcal			277kcal			520kcal			273kcal			516kcal			261kcal			504kcal			エネルギー			328kcal			571kcal														
	たんぱく質			7.9g			12.0g			7.7g			11.8g			8.3g			12.4g			5.2g			9.3g			たんぱく質			4.9g			9.0g											
脂質			11.9g			12.5g			17.8g			18.4g			脂質			18.4g			19.0g			脂質			18.0g			18.6g			脂質			23.4g			24.0g						
炭水化物			23.8g			76.6g			炭水化物			20.9g			73.7g			炭水化物			69.4g			69.4g			炭水化物			20.2g			73.0g			炭水化物			25.3g			78.1g			
ナトリウム			621mg			622mg			ナトリウム			593mg			594mg			ナトリウム			647mg			648mg			ナトリウム			407mg			408mg			ナトリウム			709mg			710mg			
カリウム			302mg			363mg			カリウム			330mg			391mg			カリウム			162mg			223mg			カリウム			417mg			478mg			カリウム			267mg			328mg			
リン			114mg			179mg			リン			109mg			174mg			リン			99mg			164mg			リン			79mg			144mg			リン			75mg			140mg			
食塩相当量			1.6g			1.6g			食塩相当量			1.5g			1.5g			食塩相当量			1.6g			1.6g			食塩相当量			1.0g			1.0g			食塩相当量			1.8g			1.8g			
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																										
	チキンのオイスターマヨ			卵麦			ブリの磯辺焼			麦			酢豚			乳麦			カレーの照焼			麦			鶏のカレー照煮込み			麦																	
	人参シャトー			麦			うま塩キャベツ			麦か			ナスの油炒め			麦			人参のきんぴら			麦			人参のレモン煮			乳麦																	
	春雨の甘酢炒め			麦			きんぴられんこん			麦			キャベツと若芽のごまマヨネーズ			卵麦			蓮根とさつま芋の甘酢煮			麦			野菜炒め			卵麦																	
	揚げナスのめかぶ和え			麦			かぼちゃのクリームサラダ			卵乳									マカロニサラダ			卵麦			青のりポテトサラダ			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			おかず			ご飯セット											
	エネルギー			367kcal			610kcal			エネルギー			358kcal			601kcal			エネルギー			409kcal			652kcal			エネルギー			365kcal			608kcal			エネルギー			341kcal			584kcal		
	たんぱく質			9.8g			13.9g			たんぱく質			13.5g			17.6g			たんぱく質			8.6g			12.7g			たんぱく質			10.7g			14.8g			たんぱく質			10.1g			14.2g		
脂質			23.4g			24.0g			脂質			21.1g			21.7g			脂質			24.0g			24.6g			脂質			19.1g			19.7g			脂質			19.6g			20.2g			
炭水化物			28.5g			81.3g			炭水化物			20.8g			80.8g			炭水化物			40.8g			93.6g			炭水化物			36.9g			89.7g			炭水化物			29.8g			82.6g			
ナトリウム			721mg			722mg			ナトリウム			668mg			669mg			ナトリウム			720mg			721mg			ナトリウム			414mg			415mg			ナトリウム			759mg			760mg			
カリウム			396mg			457mg			カリウム			572mg			633mg			カリウム			568mg			629mg			カリウム			556mg			617mg			カリウム			506mg			567mg			
リン			124mg			189mg			リン			151mg			216mg			リン			134mg			199mg			リン			169mg			234mg			リン			136mg			201mg			
食塩相当量			1.8g			1.8g			食塩相当量			1.7g			1.7g			食塩相当量			1.8g			1.8g			食塩相当量			1.1g			1.1g			食塩相当量			1.9g			1.9g			
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナ(缶) 75g					
夕食	★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			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g								
	白身フライ			麦			豚肉と野菜の中華炒め			麦か			肉団子のデミグラス煮			卵乳麦			チキンピカタ			卵麦			白身魚の梅タレがけ			麦																	
	チンゲン菜ソテー			乳麦			スイートおさつ			麦			じゃがいもの塩昆布バター			乳			トマトソース			麦			ふきのきんぴら			麦																	
	麩と若芽のみぞれ煮			麦			キャベツのミモザサラダ			卵麦			ブロッコリーのカニカママヨネーズ			卵乳麦か			切干大根煮			麦			白菜の煮ひたし			麦																	
	ミックスマカロニサラダ			卵乳麦															マッシュサラダ			卵乳麦			スパゲティサラダ			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			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット					
	エネルギー			365kcal			608kcal			エネルギー			338kcal			581kcal			エネルギー			317kcal			560kcal			エネルギー			334kcal			577kcal			エネルギー			307kcal			550kcal		
	たんぱく質			10.1g			14.2g			たんぱく質			6.9g			11.0g			たんぱく質			8.9g			13.0g			たんぱく質			10.6g			14.7g			たんぱく質			12.5g			16.6g		
脂質			26.3g			26.9g			脂質			15.6g			16.2g			脂質			19.2g			19.8g			脂質			21.9g			22.5g			脂質			18.3g			18.9g			
炭水化物			21.9g			74.7g			炭水化物			40.9g			93.7g			炭水化物			27.8g			80.6g			炭水化物			21.8g			74.6g			炭水化物			21.4g			74.2g			
ナトリウム			615mg			616mg			ナトリウム			465mg			466mg			ナトリウム			811mg			812mg			ナトリウム			750mg			751mg			ナトリウム			638mg			639mg			
カリウム			352mg			413mg			カリウム			613mg			674mg			カリウム			598mg			659mg			カリウム			443mg			504mg			カリウム			448mg			509mg			
リン			117mg			182mg			リン			114mg			179mg			リン			143mg			208mg			リン			134mg			199mg			リン			195mg			260mg			
食塩相当量			1.6g			1.6g			食塩相当量			1.2g			1.2g			食塩相当量			2.1g			2.1g			食塩相当量			1.9g			1.9g			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			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット					
	エネルギー			966kcal			1695kcal			エネルギー			973kcal			1702kcal			エネルギー			999kcal			1728kcal			エネルギー			960kcal			1689kcal			エネルギー			976kcal			1705kcal		
	たんぱく質			27.8g			40.1g			たんぱく質			28.1g			40.4g			たんぱく質			25.8g			38.1g			たんぱく質			26.5g			38.8g			たんぱく質			27.5g			39.8g		
	脂質			61.6g			63.4g			脂質			54.5g			56.3g			脂質			61.6g			63.4g			脂質			59.0g			60.8g			脂質			61.3g			63.1g		
	炭水化物			74.2g			232.6g			炭水化物			89.8g			248.2g			炭水化物			85.2g			243.6g			炭水化物			78.9g			237.3g			炭水化物			76.5g			234.9g		
	ナトリウム			1957mg			1960mg			ナトリウム			1726mg			1729mg			ナトリウム			2178mg			2181mg			ナトリウム			1571mg			1574mg			ナトリウム			2106mg			2109mg		
	カリウム			1050mg			1233mg			カリウム			1515mg			1698mg			カリウム			1328mg			1511mg			カリウム			1416mg			1599mg			カリウム			1221mg			1404mg		
	リン			355mg			550mg			リン			374mg			569mg			リン			376mg			571mg			リン			382mg			577mg			リン			406mg			601mg		
	食塩相当量			5.0g			5.0g			食塩相当量			4.4g			4.4g			食塩相当量			5.5g			5.5g			食塩相当量			4.0g			4.0g			食塩相当量			5.3g			5.3g		
	合計(間食込)	エネルギー			1030kcal			1759kcal			エネルギー			1021kcal			1750kcal			エネルギー			1062kcal			1791kcal			エネルギー			1024kcal			1753kcal			エネルギー			1039kcal			1768kcal	
たんぱく質			28.2g			40.5g			たんぱく質			28.5g			40.8g			たんぱく質			26.1g			38.4g			たんぱく質			26.9g			39.2g			たんぱく質			27.8g			40.1g			
脂質			61.7g			63.5g			脂質			54.6g			56.4g			脂質			61.7g			63.5g			脂質			59.1g			60.9g			脂質			61.4g			63.2g			
炭水化物			89.7g			248.1g			炭水化物			101.3g			259.7g			炭水化物			100.4g			258.8g			炭水化物			94.4g			252.8g			炭水化物			91.7g			250.1g			
ナトリウム			1960mg			1963mg			ナトリウム			1729mg			1732mg			ナトリウム			2179mg			2182mg			ナトリウム			1574mg			1577mg			ナトリウム			2107mg			2110mg			
カリウム			1110mg			1293mg			カリウム			1571mg			1754mg			カリウム			1385mg			1568mg			カリウム			1476mg			1659mg			カリウム			1278mg			1461mg			
リン			362mg			557mg			リン			380mg			575mg			リン			379mg			574mg			リン			389mg			584mg			リン			409mg			604mg			
食塩相当量			5.0g			5.0g			食塩相当量			4.4g			4.4g			食塩相当量			5.5g			5.5g			食塩相当量			4.0g			4.0g			食塩相当量			5.3g			5.3g			

※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。



このマークが目印



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。