

（たんぱく40g調整食） 週間献立表

8月10日(月)		8月11日(火)		8月12日(水)		8月13日(木)		8月14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
	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	オムレツ	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	がんもどきの含め煮
	麦	麦	ホワイトソース	麦	大根とひじきの煮物	麦	枝豆とコーンのバター風味	乳麦	小倉金時
	かにかまサラダ	卵麦か	ピリ辛担々ナス	麦	チーズマカロニサラダ	卵乳麦	さっぱりポテトサラダ	卵	れんこんとひじきのサラダ
			パインキャロットラペ						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
	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	274kcal	517kcal
	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	15.0g	15.6g	脂質	16.2g	17.3g	脂質	19.4g	20.0g
昼食	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	23.7g	76.5g
	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	795mg	796mg
	カリウム	490mg	551mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	293mg	354mg
	リン	155mg	220mg	リン	127mg	192mg	リン	80mg	145mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	★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
	サワラのおろし煮	麦	豚バラと蓮根の炒め物	麦落	チキンのアイオリソース	卵乳麦	ブリの塩焼		照焼ハンバーグ
	かぼちゃのゴマ煮	麦	しめじのバター醤油パスタ	乳麦	人参グラッセ	乳麦	人参のきんぴら	麦	チンゲン菜ソテー
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	明太ポテトサラダ	卵麦	じゃがいものり塩炒め	乳	里芋の柚子味噌煮	麦	揚げと人参の煮びたし
					キャベツの白ドレ和え	卵麦	揚げナスのめかぶ和え	麦	玉子スバサラダ
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(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
	ポテトコロッケ	卵乳麦	ヤンニョムチキン風	麦	チャブチェ	卵麦	オムレツの和風ツナクリームソース	卵乳麦	牛肉と厚揚げの甘辛煮
	人参シャトー	麦	キャベツソテー	乳麦	大豆と人参の煮物	麦	ジャガ芋のカレー煮	乳麦	スイーツパンブ
	パスタのクリーム煮	乳麦	さつま芋の甘露煮	麦	たたきごぼう	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え
	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦					卵麦
	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
	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	331kcal	574kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	13.0g	17.1g
夕食	脂質	19.6g	20.2g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	18.0g	18.6g
	炭水化物	39.4g	92.2g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	31.4g	84.2g
	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	666mg	667mg
	カリウム	377mg	438mg	カリウム	635mg	696mg	カリウム	356mg	417mg
	リン	111mg	176mg	リン	148mg	213mg	リン	140mg	205mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	★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
	エナジー	957kcal	1686kcal	エナジー	973kcal	1702kcal	エナジー	969kcal	1698kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	52.6g	54.4g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	59.6g	61.4g
合計	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	84.9g	243.3g	炭水化物	75.3g	233.7g
	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2111mg	2124mg	ナトリウム	1750mg	1753mg
	カリウム	1565mg	1748mg	カリウム	1415mg	1598mg	カリウム	1371mg	1554mg
	リン	432mg	627mg	リン	434mg	629mg	リン	381mg	576mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	★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
	エナジー	1021kcal	1750kcal	エナジー	1021kcal	1750kcal	エナジー	1033kcal	1762kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g
	脂質	52.7g	54.5g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	107.7g	266.1g	炭水化物	96.4g	254.8g	炭水化物	90.8g	249.2g
合計(間食込)	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	1753mg	1756mg
	カリウム	1625mg	1808mg	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1431mg	1614mg
	リン	439mg	634mg	リン	440mg	635mg	リン	388mg	583mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	★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
	エナジー	1021kcal	1750kcal	エナジー	1021kcal	1750kcal	エナジー	1033kcal	1762kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g
	脂質	52.7g	54.5g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	107.7g	266.1g	炭水化物	96.4g	254.8g	炭水化物	90.8g	249.2g
	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	1753mg	1756mg

※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

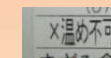


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。