

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

8月17日(月)		8月18日(火)		8月19日(水)		8月20日(木)		8月21日(金)	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	豆腐ステーキ	卵	野菜缶かまぼこ	卵	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	目玉焼き
	人参の炒り煮	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	けんちん煮
	ポテトサラダ	卵乳	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	人参とぜんまいのナムル	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	春雨のサラダ
朝食		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	226kcal	469kcal
	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	7.4g	11.5g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	12.5g	13.1g
	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	21.4g	74.2g
	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	697mg	698mg
	カリウム	352mg	413mg	カリウム	300mg	361mg	カリウム	425mg	486mg
	リン	72mg	137mg	リン	92mg	157mg	リン	101mg	166mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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
	豚生姜焼き丼の具	麦落	チキンの高菜マヨ	卵麦	お魚ザンギ	卵麦	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん
	かぼちゃのいとし煮	麦	法蓮草の煮びたし	麦	人参のきんぴら	麦	赤玉南瓜煮	麦	パスタのクリーム煮
	三色野菜ナムル	麦	ナスの油炒め	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	インゲンのごま和え
昼食		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	362kcal	605kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	9.0g	13.1g
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	21.5g	22.1g
	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	31.8g	84.6g
	ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	662mg	663mg
	カリウム	622mg	683mg	カリウム	595mg	656mg	カリウム	818mg	879mg
	リン	159mg	224mg	リン	185mg	250mg	リン	150mg	215mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎ハイナップル(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
	鶏のごまタレ煮	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	白身魚の竜田揚げ	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め
	人参グラッセ	乳麦	人参シャトー	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	きのこあん	麦	麩の甘酢炒め
	スパトマト炒め	乳麦	揚げじゃがの煮っころがし	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ーロナスのオランダ煮	麦	ごぼうのおかかマヨサラダ
	コールスローサラダ	卵乳麦	キャベツと若芽のごまマヨネーズ	卵麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	
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
	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	381kcal	624kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	20.4g	21.0g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	25.5g	26.1g
	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	23.4g	76.2g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	607mg	608mg
	カリウム	418mg	479mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	394mg	455mg
	リン	163mg	228mg	リン	143mg	208mg	リン	194mg	259mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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
	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.0g	41.3g
	脂質	58.4g	60.2g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	59.5g	61.3g
	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	76.6g	235.0g
	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	1966mg	1969mg
	カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1733mg	1733mg	カリウム	1637mg	1820mg
	リン	394mg	589mg	リン	420mg	615mg	リン	445mg	640mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g
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
	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g
	脂質	58.5g	60.3g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	94.3g	252.7g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	91.8g	250.2g
	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	1967mg	1970mg
	カリウム	1448mg	1631mg	カリウム	1610mg	1793mg	カリウム	1694mg	1877mg
	リン	400mg	595mg	リン	427mg	622mg	リン	448mg	643mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計(間食込)		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	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g
	脂質	58.5g	60.3g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	94.3g	252.7g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	91.8g	250.2g
	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	1967mg	1970mg
	カリウム	1448mg	1631mg	カリウム	1610mg	1793mg	カリウム	1694mg	1877mg
	リン	400mg	595mg	リン	427mg	622mg	リン	448mg	643mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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

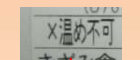


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。