

（たんぱく40g調整食） 週間献立表

8月24日(月)		8月25日(火)		8月26日(水)		8月27日(木)		8月28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
	厚焼玉子	卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	ナスと豚肉の味噌絡め	麦落	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	豚バラチンジャオ
	ナスの炒り煮	麦	春雨のおかかマヨ炒め	卵麦	大豆と人参の煮物	麦	かぼちゃのミルク煮	乳麦	ジャーマンポテト
	揚げと人参の煮ひたし	麦	若芽と蒲鉾の和え物	麦	バインキャロットラペ		切干大根の洋風サラダ	卵乳麦	ひじきと蓮根のマヨ炒め
	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	317kcal	560kcal	エネルギー	233kcal	476kcal	エネルギー	280kcal	523kcal
	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	10.5g	14.6g
昼食	脂質	23.3g	23.9g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	15.3g	15.9g
	炭水化物	19.6g	72.4g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	25.8g	78.6g
	ナトリウム	457mg	458mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	504mg	505mg
	カリウム	277mg	338mg	カリウム	269mg	330mg	カリウム	632mg	693mg
	リン	159mg	224mg	リン	71mg	136mg	リン	150mg	215mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g
	★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
	揚げ豆腐の和風あん	麦	ポークジンジャー	麦	鶏肉とときのこのバター醤油	乳麦	マイルドハンライスのルー	乳麦	白身魚の和風あん
	人参のきんぴら	麦	じゃがいものり塩炒め	乳麦	クリームコロッケ	乳麦か	麩と若芽のみぞれ煮	麦	人参のレモン煮
	小倉金時		レインボーサラダ	卵麦	さつま芋サラダ	卵乳麦	竹輪のソースマヨ	卵	きんぴら
間食	しめじのバター醤油パスタ	乳麦							葉の花のクリーム煮
	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	355kcal	598kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	337kcal	580kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	10.2g	14.3g
	脂質	13.7g	14.3g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	21.2g	21.8g
	炭水化物	48.8g	101.6g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	26.1g	78.9g
	ナトリウム	374mg	375mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	577mg	578mg
	カリウム	490mg	551mg	カリウム	588mg	649mg	カリウム	367mg	428mg
	リン	122mg	187mg	リン	162mg	227mg	リン	99mg	164mg
夕食	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	◎バイナッブル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎バイナッブル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎バイナッブル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎バイナッブル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎バイナッブル(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
	鶏の甘酢煮	麦	赤魚の天ぷら	麦	根菜入りハンバーグ	乳麦	フリの蒲焼	麦	野菜コロッケ
	法蓮草の煮ひたし	麦	天ぷらのタレ	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ふきのきんぴら	麦	チンゲン菜ソテー
	ヤンニョムポテト	乳麦	人参シャトー	麦	デミグラスパスタ	卵乳麦	里芋と小松菜のとりみ煮	麦	切干大根の韓国風炒め
	枝豆とコーンのバター風味	乳麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦	さっぱりポテトサラダ	卵	ブレンチマカロニ	卵乳麦	玉子スバ
			和風マヨネーズ和え	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	311kcal	554kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	371kcal	614kcal
合計	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	15.5g	16.1g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	23.1g	23.7g
	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	31.6g	84.4g
	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	800mg	801mg
	カリウム	662mg	723mg	カリウム	360mg	421mg	カリウム	422mg	483mg
	リン	190mg	255mg	リン	145mg	210mg	リン	91mg	156mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	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	983kcal	1712kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal
	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.9g	42.2g
合計(間食込)	脂質	52.5g	54.3g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	86.0g	244.4g	炭水化物	83.1g	241.5g
	ナトリウム	1547mg	1550mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	1881mg	1884mg
	カリウム	1429mg	1612mg	カリウム	1217mg	1400mg	カリウム	1421mg	1604mg
	リン	471mg	666mg	リン	378mg	573mg	リン	340mg	535mg
	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal
	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	52.6g	54.4g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	112.9g	271.3g	炭水化物	101.5g	259.9g	炭水化物	98.3g	256.7g
合計(間食込)	ナトリウム	1548mg	1551mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	1882mg	1885mg
	カリウム	1486mg	1669mg	カリウム	1277mg	1460mg	カリウム	1478mg	1661mg
	リン	474mg	669mg	リン	385mg	580mg	リン	343mg	538mg
	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal
	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	52.6g	54.4g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	112.9g	271.3g	炭水化物	101.5g	259.9g	炭水化物	98.3g	256.7g
	ナトリウム	1548mg	1551mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	1882mg	1885mg
	カリウム	1486mg	1669mg	カリウム	1277mg	1460mg	カリウム	1478mg	1661mg

※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

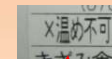


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。