

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

9月14日(月)		9月15日(火)		9月16日(水)		9月17日(木)		9月18日(金)	
朝食	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	卵	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g
	目玉焼き	卵	豆腐ステーキ	卵	ひとくちがんも煮	麦	豆腐のツナあんかけ	麦	ナスと豚肉の味噌絡め
	春雨の甘酢炒め	麦	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	竹輪のごま炒め	麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦	春雨のマヨネーズ炒め
	さっぱりポテトサラダ	卵	さつま芋サラダ	卵乳麦	春雨のサラダ	卵	ポテトサラダ	卵乳麦	オクラの柚子胡椒和え
	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	283kcal	526kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	286kcal	529kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	4.0g	8.1g	たんぱく質	6.5g	10.6g
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	18.0g	18.4g	脂質	17.0g	17.6g
昼食	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	25.9g	78.7g
	ナトリウム	385mg	386mg	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	501mg	502mg
	カリウム	313mg	374mg	カリウム	324mg	385mg	カリウム	417mg	478mg
	リン	107mg	172mg	リン	59mg	124mg	リン	92mg	157mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	乳麦	★ごはん150g	卵麦	★ごはん150g
	豚肉のおろし煮	麦	赤魚の甘辛タレ	麦	酢豚	麦	さわらの醤油焼	卵麦	鶏のカレー照煮込み
	ピリ辛担々ナス	麦	うま塩キャベツ	麦	高菜と大根の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	人参のレモン煮
	三色野菜ナムル	麦	きんぴられんこん	麦	ポテトビーンズサラダ	卵麦	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	野菜炒め
			玉子スバサラダ	卵乳麦			コニルスローサラダ	卵乳麦	青のりポテトサラダ
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g
	白身フライ	麦	豚肉のお好み焼風	麦	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
	人参シャトー	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	ナスの油炒め	麦	トマトソース	麦	ふきのきんぴら
	里芋と小松菜のとりみ煮	麦	キャベツと若芽のごまマヨネーズ	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	切干大根煮	麦	白菜の煮ひたし
	コーンクリームマカロニ	乳麦					コーンサラダ	卵乳麦	スバゲティサラダ
	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	374kcal	617kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	8.8g	12.9g
夕食	脂質	20.6g	21.2g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	21.1g	21.7g
	炭水化物	37.7g	90.5g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	29.8g	82.8g
	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	735mg	736mg
	カリウム	403mg	464mg	カリウム	579mg	640mg	カリウム	557mg	618mg
	リン	133mg	198mg	リン	122mg	187mg	リン	200mg	265mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g	卵乳麦	★ごはん150g	麦	★ごはん150g
	白身魚の梅タレがけ	麦	豚肉のお好み焼風	麦	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
	ふきのきんぴら	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	ナスの油炒め	麦	トマトソース	麦	ふきのきんぴら
	白菜の煮ひたし	麦	キャベツと若芽のごまマヨネーズ	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	切干大根煮	麦	白菜の煮ひたし
合計	合計(間食込)	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1039kcal
	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	62.3g	64.1g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	59.5g	61.3g
	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	92.7g	251.1g	炭水化物	95.7g	254.1g
	ナトリウム	1803mg	1806mg	ナトリウム	1780mg	1783mg	ナトリウム	1862mg	1865mg
	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1489mg	1672mg
	リン	386mg	581mg	リン	369mg	564mg	リン	396mg	591mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1039kcal
	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	27.7g	40.0g

※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

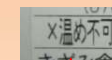


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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る事が出来ます。