

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

9月28日(月)			9月29日(火)			9月30日(水)			10月1日(木)			10月2日(金)			
朝食	★ごはん150g		卵	★ごはん150g		卵	★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		卵
	豆腐ステーキ		麦	野菜缶かまぼこ		麦	鶏肉カレークリーム煮		麦	がんもどきと椎茸の煮物		麦	目玉焼き		麦
	きんぴられんこん		卵乳麦	揚げじゃがの煮っころがし		卵乳麦	春雨の甘酢炒め		麦	赤玉南瓜煮		麦	けんちん煮		麦
	コールスローサラダ		卵乳麦	カリフラワーとベーコンのバジルマヨ和え		卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦	キャベツと若芽のごまマヨネーズ		卵乳麦	春雨のサラダ		卵
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	261kcal	504kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	
たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.5g	10.6g	
脂質	17.6g	18.2g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	21.1g	21.7g	
炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	16.4g	69.2g	
ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	385mg	386mg	
カリウム	293mg	354mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	284mg	345mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	233mg	294mg	
リン	83mg	148mg	リン	91mg	156mg	リン	80mg	145mg	リン	122mg	187mg	リン	105mg	170mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.0g	1.0g	
昼食	★ごはん150g		麦落	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		卵乳麦
	豚生姜焼き丼の具		乳麦	鶏肉のマーマレード煮		乳麦	お魚サンギ		乳	豚バラと白菜の味噌煮込み		卵乳麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん		卵乳麦
	スープキャベツ		卵乳	インゲンソテー		卵乳麦	コーンソテー		卵乳麦	里芋の中華玉子あんかけ		卵乳麦	人参とさつま揚げの金平		卵麦
	ポテトサラダ		卵乳	ごぼうとさつま揚げの炒り煮		卵麦	バジルポテトチキン		卵乳麦	スパゲティサラダ		卵乳麦	ごぼうのおかかマヨサラダ		卵麦
				切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	若芽と油揚げのおひたし		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	
エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	
たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	9.5g	13.6g	
脂質	26.0g	26.6g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	28.0g	28.6g	脂質	15.7g	16.3g	
炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	43.0g	95.8g	
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	789mg	790mg	
カリウム	562mg	623mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	511mg	572mg	カリウム	550mg	611mg	
リン	144mg	209mg	リン	151mg	216mg	リン	164mg	229mg	リン	153mg	218mg	リン	144mg	209mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦
	鶏のごまタレ煮		乳麦	オニオンソースハンバーグ		麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		麦	カレイの照焼		卵乳麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め		麦
	人参グラッセ		乳麦	人参シャトー		麦	さつま芋の炒り煮		麦	ピーマンソテー		卵乳麦	パスタのクリーム煮		乳麦
	スパタマト炒め		乳麦	ナスの油炒め		麦	パスタのサラダ		卵乳麦	ーロナスのオランダ煮		麦	三色野菜ナムル		麦
	法蓮草とひじきのナムル		麦	ポテトビーンズサラダ		卵麦				マッシュサラダ		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	
エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	
たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	10.6g	14.7g	
脂質	15.5g	16.1g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	23.7g	24.3g	
炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	20.0g	72.8g	
ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	466mg	467mg	ナトリウム	750mg	751mg	
カリウム	496mg	557mg	カリウム	659mg	720mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	501mg	562mg	
リン	186mg	251mg	リン	166mg	231mg	リン	133mg	198mg	リン	135mg	200mg	リン	150mg	215mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	26.6g	38.9g
	脂質	59.1g	60.9g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	60.5g	62.3g
	炭水化物	80.7g	239.1g	炭水化物	82.2g	240.6g	炭水化物	79.2g	237.6g	炭水化物	75.5g	233.9g	炭水化物	79.4g	237.8g
	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	1753mg	1756mg	ナトリウム	1924mg	1927mg
	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1523mg	1706mg	カリウム	1199mg	1382mg	カリウム	1588mg	1771mg	カリウム	1284mg	1467mg
	リン	413mg	608mg	リン	408mg	603mg	リン	377mg	572mg	リン	410mg	605mg	リン	399mg	594mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g
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
	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	60.6g	62.4g
	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	90.9g	249.3g
	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2017mg	2020mg	ナトリウム	1754mg	1757mg	ナトリウム	1927mg	1930mg
	カリウム	1407mg	1590mg	カリウム	1583mg	1766mg	カリウム	1255mg	1438mg	カリウム	1645mg	1828mg	カリウム	1340mg	1523mg
	リン	419mg	614mg	リン	415mg	610mg	リン	383mg	578mg	リン	413mg	608mg	リン	405mg	600mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g
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	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	60.6g	62.4g
	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	90.9g	249.3g
	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2017mg	2020mg	ナトリウム	1754mg	1757mg	ナトリウム	1927mg	1930mg
	カリウム	1407mg	1590mg	カリウム	1583mg	1766mg	カリウム	1255mg	1438mg	カリウム	1645mg	1828mg	カリウム	1340mg	1523mg
	リン	419mg	614mg	リン	415mg	610mg	リン	383mg	578mg	リン	413mg	608mg	リン	405mg	600mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※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

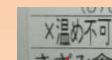


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。