

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9日(金)				
朝食	★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		白身魚のしんじょう	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		豚肉ときのこの炒め物	麦		
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		大豆と人参の煮物	麦		かぼちゃのミルク煮	乳麦		キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦		
	れんこんサラダ	卵麦		レインボーサラダ	卵麦		パインキャロットラペ			竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		玉子スパサラダ	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	247kcal	490kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	296kcal	539kcal	
	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	10.1g	14.2g	
	脂質	15.1g	15.7g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	17.7g	18.3g	
	炭水化物	17.8g	70.6g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	22.7g	75.5g	
	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	504mg	505mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	653mg	654mg	
	カリウム	262mg	323mg	カリウム	238mg	299mg	カリウム	632mg	693mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	404mg	465mg	
	リン	154mg	219mg	リン	85mg	150mg	リン	150mg	215mg	リン	103mg	168mg	リン	142mg	207mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★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		中華風親子煮	卵乳麦		マイルドハンライスのルー	乳麦		白身魚の和風あん	麦		
	法蓮草の煮びたし	麦		じゃがいものり塩炒め	乳		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	乳麦		
	ツナのマヨパスタ	卵乳麦		春雨フルーツサラダ	卵		人参とぜんまいのナムル	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		春雨のおかかマヨ炒め	卵麦		
	たたきごぼう	麦											ごぼうのごま酢和え	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	321kcal	564kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	
	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g	
	脂質	16.9g	17.5g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	25.2g	25.8g	脂質	12.8g	13.4g	
	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	40.0g	92.8g	
	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	687mg	688mg	
	カリウム	377mg	438mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	332mg	393mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	426mg	487mg	
	リン	121mg	186mg	リン	143mg	208mg	リン	123mg	188mg	リン	105mg	170mg	リン	184mg	249mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎バナナッブル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナッブル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナッブル(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			
	チキンの高菜マヨ	卵麦		赤魚の竜田揚げ	麦		根菜入りハンバーグ	乳麦		フリの蒲焼	麦		野菜コロッケ	麦		
	人参のきんぴら	麦		きのこあん	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	乳麦		
	小倉金時	麦		かぼちゃのゴマ煮	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	麦		
	揚げナスのめかふ和え	麦		大根のピリッと柚子風味サラダ	卵		さっぱりポテトサラダ	卵		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		コニールスローサラダ	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	408kcal	651kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	8.6g	12.7g	
	脂質	27.5g	28.1g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	15.9g	16.5g	脂質	24.2g	24.8g	
	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	25.7g	78.5g	
	ナトリウム	432mg	433mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	663mg	664mg	
	カリウム	524mg	585mg	カリウム	676mg	737mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	481mg	542mg	
	リン	145mg	210mg	リン	160mg	225mg	リン	91mg	156mg	リン	116mg	181mg	リン	115mg	180mg	
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	976kcal	1705kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal
		たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.1g	42.4g
		脂質	59.5g	61.3g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	54.7g	56.5g
		炭水化物	79.7g	238.1g	炭水化物	80.2g	238.6g	炭水化物	80.9g	239.3g	炭水化物	83.0g	241.4g	炭水化物	88.4g	246.8g
		ナトリウム	1563mg	1566mg	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	1912mg	1915mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	2003mg	2006mg
		カリウム	1163mg	1346mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1386mg	1569mg	カリウム	1381mg	1564mg	カリウム	1311mg	1494mg
		リン	420mg	615mg	リン	388mg	583mg	リン	364mg	559mg	リン	324mg	519mg	リン	441mg	636mg
		食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計(間食込)		エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal
		たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	30.4g	42.7g
		脂質	59.6g	61.4g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	54.8g	56.6g
		炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	95.7g	254.1g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	103.6g	262.0g
		ナトリウム	1564mg	1567mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2004mg	2007mg
		カリウム	1220mg	1403mg	カリウム	1522mg	1705mg	カリウム	1443mg	1626mg	カリウム	1441mg	1624mg	カリウム	1368mg	1551mg
		リン	423mg	618mg	リン	395mg	590mg	リン	367mg	562mg	リン	331mg	526mg	リン	444mg	639mg
		食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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

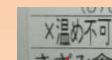


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。