

（たんぱく40g調整食） 週間献立表

10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g
	豚バラのすき焼き煮	麦	鶏肉の中華甘酢炒め	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	野菜笹かまぼこ	卵麦	オムレツ
	さつま芋のレモン煮	麦	人参の炒り煮	麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦	人参じりしり	麦	ホワイトソース
	キャロットエッグ	卵乳麦	かぼちゃのクリームサラダ	卵乳	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	明太ポテトサラダ	卵麦	豆腐の塩あんかけ煮
									キャベツのピリ辛マヨネーズ
	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	292kcal	535kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	270kcal	513kcal
	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.5g	11.6g
昼食	脂質	13.9g	14.5g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	17.0g	17.6g
	炭水化物	35.0g	87.8g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	20.7g	73.5g
	ナトリウム	320mg	321mg	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	780mg	781mg
	カリウム	528mg	589mg	カリウム	438mg	499mg	カリウム	222mg	283mg
	リン	95mg	160mg	リン	112mg	177mg	リン	83mg	148mg
	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	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	331kcal	574kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	312kcal	555kcal
間食	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	13.7g	17.8g
	脂質	20.0g	20.6g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	18.9g	19.5g
	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	22.3g	75.1g
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	787mg	788mg
	カリウム	257mg	318mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	598mg	659mg
	リン	117mg	182mg	リン	125mg	190mg	リン	127mg	192mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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
夕食	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	380kcal	623kcal
	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.0g	12.1g
	脂質	20.3g	20.9g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	22.6g	23.2g
	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	37.4g	90.2g
	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	644mg	645mg
	カリウム	912mg	973mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	670mg	731mg
	リン	197mg	262mg	リン	157mg	222mg	リン	158mg	223mg
	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	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
合計	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.2g	41.5g
	脂質	54.2g	56.0g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	58.5g	60.3g
	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	80.4g	238.8g
	ナトリウム	1717mg	1720mg	ナトリウム	1812mg	1815mg	ナトリウム	2211mg	2214mg
	カリウム	1697mg	1880mg	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1490mg	1673mg
	リン	409mg	604mg	リン	394mg	589mg	リン	368mg	563mg
	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	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
合計（間食込）	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	29.5g	41.8g
	脂質	54.3g	56.1g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	58.6g	60.4g
	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	95.6g	254.0g
	ナトリウム	1720mg	1723mg	ナトリウム	1815mg	1818mg	ナトリウム	2212mg	2215mg
	カリウム	1757mg	1940mg	カリウム	1419mg	1602mg	カリウム	1547mg	1730mg
	リン	416mg	611mg	リン	400mg	595mg	リン	371mg	566mg
	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	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

※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

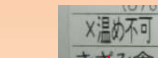


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。