

# (たんぱく40g調整食) 週間献立表

| 10月26日(月) |              | 10月27日(火) |              | 10月28日(水) |                | 10月29日(木) |               | 10月30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         | 麩の野菜あんかけ     | 麦         | 里芋の和風クリーム煮     | 麦         | ごぼうとさつま揚げの炒り煮 | 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     | 246kcal        | 489kcal   | エネルギー         | 286kcal   | 529kcal        |
|           | たんぱく質        | 6.2g      | 10.3g        | たんぱく質     | 4.1g           | 8.2g      | たんぱく質         | 6.5g      | 10.6g          |
|           | 脂質           | 16.3g     | 16.9g        | 脂質        | 14.5g          | 15.1g     | 脂質            | 17.0g     | 17.6g          |
| 昼食        | 炭水化物         | 25.8g     | 78.6g        | 炭水化物      | 24.7g          | 77.5g     | 炭水化物          | 25.9g     | 78.7g          |
|           | ナトリウム        | 385mg     | 386mg        | ナトリウム     | 530mg          | 531mg     | ナトリウム         | 501mg     | 502mg          |
|           | カリウム         | 313mg     | 374mg        | カリウム      | 359mg          | 420mg     | カリウム          | 417mg     | 478mg          |
|           | リン           | 107mg     | 172mg        | リン        | 61mg           | 126mg     | リン            | 92mg      | 157mg          |
|           | 食塩相当量        | 1.0g      | 1.0g         | 食塩相当量     | 1.3g           | 1.4g      | 食塩相当量         | 1.3g      | 1.3g           |
|           | ★ごはん150g     | 麦         | ★ごはん150g     | 麦         | ★ごはん150g       | 麦         | ★ごはん150g      | 麦         | ★ごはん150g       |
|           | 豚肉のおろし煮      | 麦         | 治部風煮         | 麦         | 酢豚             | 麦         | さわらの醤油焼       | 麦         | 鶏のカレー照煮込み      |
|           | ピリ辛担々ナス      | 麦         | きのこのきんぴら     | 麦         | 野菜のオイスター炒め     | 麦         | 人参のきんぴら       | 麦         | 人参のレモン煮        |
|           | 三色野菜ナムル      | 麦         | 玉子スバサラダ      | 卵乳麦       | えびポテトサラダ       | 卵乳麦       | 蓮根とさつま芋の甘酢煮   | 麦         | 野菜炒め           |
|           |              |           |              |           |                |           | コニールスローサラダ    | 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       | 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         | オニオンソースハンバーグ   | 麦         | チキンピカタ        | 麦         | 白身魚の梅タレがけ      |
|           | 人参シャトー       | 麦         | 切干大根のおから煮    | 麦         | バジルマカロニ        | 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         | れんこんとひじきのサラダ | 卵乳麦       | ナスの油炒め         | 麦         | 切干大根煮         | 麦         | 白菜の煮ひたし        |
|           | コニールクリームマカロニ | 麦         |              |           | キャベツのピーナッツ和え   | 麦         | コニールサラダ       | 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        | 316kcal   | 559kcal      | エネルギー     | 412kcal        | 655kcal   | エネルギー         | 353kcal   | 596kcal        |
|           | たんぱく質        | 9.5g      | 13.6g        | たんぱく質     | 12.7g          | 16.8g     | たんぱく質         | 10.2g     | 14.3g          |
| 夕食        | 脂質           | 25.3g     | 25.9g        | 脂質        | 21.6g          | 22.2g     | 脂質            | 21.2g     | 21.8g          |
|           | 炭水化物         | 13.0g     | 65.8g        | 炭水化物      | 38.6g          | 91.4g     | 炭水化物          | 30.0g     | 82.8g          |
|           | ナトリウム        | 841mg     | 842mg        | ナトリウム     | 670mg          | 671mg     | ナトリウム         | 636mg     | 637mg          |
|           | カリウム         | 495mg     | 556mg        | カリウム      | 416mg          | 477mg     | カリウム          | 590mg     | 651mg          |
|           | リン           | 139mg     | 204mg        | リン        | 178mg          | 243mg     | リン            | 162mg     | 227mg          |
|           | 食塩相当量        | 2.1g      | 2.1g         | 食塩相当量     | 1.7g           | 1.7g      | 食塩相当量         | 1.6g      | 1.6g           |
|           | ★ごはん150g     | 麦         | ★ごはん150g     | 麦         | ★ごはん150g       | 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         | オニオンソースハンバーグ   | 麦         | チキンピカタ        | 麦         | 白身魚の梅タレがけ      |
|           | 人参シャトー       | 麦         | 切干大根のおから煮    | 麦         | バジルマカロニ        | 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         | れんこんとひじきのサラダ | 卵乳麦       | ナスの油炒め         | 麦         | 切干大根煮         | 麦         | 白菜の煮ひたし        |
| 合計        | コニールクリームマカロニ | 麦         |              |           | キャベツのピーナッツ和え   | 麦         | コニールサラダ       | 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     | 327kcal        | 570kcal   | エネルギー         | 336kcal   | 579kcal        |
|           | たんぱく質        | 9.9g      | 14.0g        | たんぱく質     | 8.6g           | 12.7g     | たんぱく質         | 10.6g     | 14.7g          |
|           | 脂質           | 20.6g     | 21.2g        | 脂質        | 24.2g          | 24.8g     | 脂質            | 21.2g     | 21.8g          |
|           | 炭水化物         | 37.7g     | 90.5g        | 炭水化物      | 18.8g          | 71.6g     | 炭水化物          | 24.3g     | 77.1g          |
|           | ナトリウム        | 574mg     | 575mg        | ナトリウム     | 833mg          | 834mg     | ナトリウム         | 722mg     | 723mg          |
|           | カリウム         | 403mg     | 464mg        | カリウム      | 506mg          | 567mg     | カリウム          | 422mg     | 483mg          |
|           | リン           | 133mg     | 198mg        | リン        | 114mg          | 179mg     | リン            | 135mg     | 200mg          |
| 合計(間食込)   | 食塩相当量        | 1.5g      | 1.5g         | 食塩相当量     | 2.1g           | 2.1g      | 食塩相当量         | 1.9g      | 1.9g           |
|           | ★ごはん150g     | 麦         | ★ごはん150g     | 麦         | ★ごはん150g       | 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         | オニオンソースハンバーグ   | 麦         | チキンピカタ        | 麦         | 白身魚の梅タレがけ      |
|           | 人参シャトー       | 麦         | 切干大根のおから煮    | 麦         | バジルマカロニ        | 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         | れんこんとひじきのサラダ | 卵乳麦       | ナスの油炒め         | 麦         | 切干大根煮         | 麦         | 白菜の煮ひたし        |
|           | コニールクリームマカロニ | 麦         |              |           | キャベツのピーナッツ和え   | 麦         | コニールサラダ       | 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        | 973kcal   | 1702kcal     | エネルギー     | 985kcal        | 1714kcal  | エネルギー         | 975kcal   | 1704kcal       |
|           | たんぱく質        | 25.6g     | 37.9g        | たんぱく質     | 25.4g          | 37.7g     | たんぱく質         | 27.3g     | 39.6g          |
| 合計(間食込)   | 脂質           | 62.2g     | 64.0g        | 脂質        | 60.3g          | 62.1g     | 脂質            | 59.4g     | 61.2g          |
|           | 炭水化物         | 76.5g     | 234.9g       | 炭水化物      | 82.1g          | 240.5g    | 炭水化物          | 80.2g     | 238.6g         |
|           | ナトリウム        | 1800mg    | 1803mg       | ナトリウム     | 2033mg         | 2036mg    | ナトリウム         | 1859mg    | 1862mg         |
|           | カリウム         | 1211mg    | 1394mg       | カリウム      | 1281mg         | 1464mg    | カリウム          | 1600mg    | 1629mg         |
|           | リン           | 379mg     | 574mg        | リン        | 353mg          | 548mg     | リン            | 389mg     | 584mg          |
|           | 食塩相当量        | 4.6g      | 4.6g         | 食塩相当量     | 5.1g           | 5.2g      | 食塩相当量         | 4.7g      | 4.7g           |
|           | ★ごはん150g     | 麦         | ★ごはん150g     | 麦         | ★ごはん150g       | 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         | オニオンソースハンバーグ   | 麦         | チキンピカタ        | 麦         | 白身魚の梅タレがけ      |
|           | 人参シャトー       | 麦         | 切干大根のおから煮    | 麦         | バジルマカロニ        | 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         | れんこんとひじきのサラダ | 卵乳麦       | ナスの油炒め         | 麦         | 切干大根煮         | 麦         | 白菜の煮ひたし        |

※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

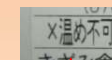


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。