# （たんぱく40g調整食）　週間献立表

| | 11月16日（月） | | 11月17日（火） | | | 11月18日（水） | | | 11月19日（木） | | | 11月20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 | |
| | 里芋のおろし揚げ出し | 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 | | 蓮根とさつま芋の甘酢煮 | 麦 | | キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 | 乳麦 | |
| | キャベツとベーコンの和え物 | 卵乳麦 | レインボーサラダ | 卵麦 | | パインキャロットラペ | | | キャベツと人参の浅漬け | 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 252kcal | 495kcal | エネルギー | 295kcal | 538kcal | エネルギー | 280kcal | 523kcal | エネルギー | 235kcal | 478kcal | エネルギー | 296kcal | 539kcal |
| | たんぱく質 8.5g | 12.6g | たんぱく質 | 6.0g | 10.1g | たんぱく質 | 10.5g | 14.6g | たんぱく質 | 5.6g | 9.7g | たんぱく質 | 9.1g | 13.2g |
| | 脂質 12.3g | 12.9g | 脂質 | 19.5g | 20.1g | 脂質 | 15.3g | 15.9g | 脂質 | 10.4g | 11.0g | 脂質 | 16.8g | 17.4g |
| | 炭水化物 26.4g | 79.2g | 炭水化物 | 22.8g | 75.6g | 炭水化物 | 25.8g | 78.6g | 炭水化物 | 30.9g | 83.7g | 炭水化物 | 24.9g | 77.7g |
| | ナトリウム 670mg | 671mg | ナトリウム | 634mg | 635mg | ナトリウム | 504mg | 505mg | ナトリウム | 766mg | 767mg | ナトリウム | 653mg | 654mg |
| | カリウム 391mg | 452mg | カリウム | 238mg | 299mg | カリウム | 632mg | 693mg | カリウム | 446mg | 507mg | カリウム | 365mg | 426mg |
| | リン 139mg | 204mg | リン | 85mg | 150mg | リン | 150mg | 215mg | リン | 142mg | 207mg | リン | 125mg | 190mg |
| | 食塩相当量 1.7g | 1.7g | 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 | 2.0g | 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 | | 豚肉のおろし煮 | 麦 | | 白身魚の和風あん | 麦 | |
| | 法蓮草の煮びたし | 麦 | じゃがいもののり塩炒め | 乳 | | クリームコロッケ | 乳麦か | | 揚げと人参の煮びたし | 麦 | | 人参のレモン煮 | 乳麦 | |
| | ツナのマヨパスタ | 卵乳麦 | 大根のピリッと柚子風味サラダ | 卵 | | ひじきとごぼうのナムル | 麦 | | カラフルサラダ | 卵乳麦 | | 春雨のおかかマヨ炒め | 卵麦 | |
| | 五目野菜の甘酢和え | 麦 | | | | | | | | | | インゲンのごま和え | 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 301kcal | 544kcal | エネルギー | 314kcal | 557kcal | エネルギー | 304kcal | 547kcal | エネルギー | 342kcal | 585kcal | エネルギー | 314kcal | 557kcal |
| | たんぱく質 8.0g | 12.1g | たんぱく質 | 10.9g | 15.0g | たんぱく質 | 10.6g | 14.7g | たんぱく質 | 11.3g | 15.4g | たんぱく質 | 12.2g | 16.3g |
| | 脂質 16.7g | 17.3g | 脂質 | 19.9g | 20.5g | 脂質 | 19.1g | 19.7g | 脂質 | 25.3g | 25.9g | 脂質 | 14.4g | 15.0g |
| | 炭水化物 29.1g | 81.9g | 炭水化物 | 22.0g | 74.8g | 炭水化物 | 22.0g | 74.8g | 炭水化物 | 15.9g | 68.7g | 炭水化物 | 34.9g | 87.7g |
| | ナトリウム 599mg | 600mg | ナトリウム | 766mg | 767mg | ナトリウム | 618mg | 619mg | ナトリウム | 642mg | 643mg | ナトリウム | 590mg | 591mg |
| | カリウム 416mg | 477mg | カリウム | 655mg | 716mg | カリウム | 273mg | 334mg | カリウム | 522mg | 583mg | カリウム | 455mg | 516mg |
| | リン 112mg | 177mg | リン | 148mg | 213mg | リン | 115mg | 180mg | リン | 181mg | 246mg | リン | 211mg | 276mg |
| | 食塩相当量 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g |
| 間食 | ◎パイナップル（缶） 75g | | ◎黄桃（缶） 75g | | | ◎パイナップル（缶） 75g | | | ◎黄桃（缶） 75g | | | ◎パイナップル（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 | フリの塩焼 | | | ソフトハンバーグ | 乳麦 | | 鯖の磯辺焼 | 麦 | | 野菜コロッケ | 麦 | |
| | 人参のきんぴら | 麦 | オクラのペペロンチーノ | | | 特製デミグラスソース | 乳麦 | | 人参シャトー | 麦 | | チンゲン菜ソテー | 乳麦 | |
| | 小倉金時 | | かぼちゃのゴマ煮 | 麦 | | ピーマンソテー | 卵乳麦 | | 里芋と小松菜のとろみ煮 | 麦 | | 切干大根の韓国風炒め | 麦 | |
| | 揚げナスのめかぶ和え | 麦 | 春雨フルーツサラダ | 卵 | | 切干大根のコンソメ炒め | 乳麦 | | フレンチマカロニ | 卵乳麦 | | コールスローサラダ | 卵乳麦 | |
| | | | | | | さっぱりポテトサラダ | 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 406kcal | 649kcal | エネルギー | 370kcal | 613kcal | エネルギー | 376kcal | 619kcal | エネルギー | 381kcal | 624kcal | エネルギー | 356kcal | 599kcal |
| | たんぱく質 10.9g | 15.0g | たんぱく質 | 13.4g | 17.5g | たんぱく質 | 9.4g | 13.5g | たんぱく質 | 12.0g | 16.1g | たんぱく質 | 8.6g | 12.7g |
| | 脂質 27.5g | 28.1g | 脂質 | 21.3g | 21.9g | 脂質 | 25.9g | 26.5g | 脂質 | 22.2g | 22.8g | 脂質 | 24.2g | 24.8g |
| | 炭水化物 28.3g | 81.1g | 炭水化物 | 30.5g | 83.3g | 炭水化物 | 27.6g | 80.4g | 炭水化物 | 30.8g | 83.6g | 炭水化物 | 25.7g | 78.5g |
| | ナトリウム 430mg | 431mg | ナトリウム | 453mg | 454mg | ナトリウム | 836mg | 837mg | ナトリウム | 684mg | 685mg | ナトリウム | 663mg | 664mg |
| | カリウム 457mg | 518mg | カリウム | 621mg | 682mg | カリウム | 574mg | 635mg | カリウム | 406mg | 467mg | カリウム | 481mg | 542mg |
| | リン 114mg | 179mg | リン | 130mg | 195mg | リン | 177mg | 242mg | リン | 164mg | 229mg | リン | 115mg | 180mg |
| | 食塩相当量 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 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 959kcal | 1688kcal | エネルギー | 979kcal | 1708kcal | エネルギー | 960kcal | 1689kcal | エネルギー | 958kcal | 1687kcal | エネルギー | 966kcal | 1695kcal |
| | たんぱく質 27.4g | 39.7g | たんぱく質 | 30.3g | 42.6g | たんぱく質 | 30.5g | 42.8g | たんぱく質 | 28.9g | 41.2g | たんぱく質 | 29.9g | 42.2g |
| | 脂質 56.5g | 58.3g | 脂質 | 60.7g | 62.5g | 脂質 | 60.3g | 62.1g | 脂質 | 57.9g | 59.7g | 脂質 | 55.4g | 57.2g |
| | 炭水化物 83.8g | 242.2g | 炭水化物 | 75.3g | 233.7g | 炭水化物 | 75.4g | 233.8g | 炭水化物 | 77.6g | 236.0g | 炭水化物 | 85.5g | 243.9g |
| | ナトリウム 1699mg | 1702mg | ナトリウム | 1853mg | 1856mg | ナトリウム | 1958mg | 1961mg | ナトリウム | 2092mg | 2095mg | ナトリウム | 1906mg | 1909mg |
| | カリウム 1264mg | 1447mg | カリウム | 1514mg | 1697mg | カリウム | 1479mg | 1662mg | カリウム | 1374mg | 1557mg | カリウム | 1301mg | 1484mg |
| | リン 365mg | 560mg | リン | 363mg | 558mg | リン | 442mg | 637mg | リン | 487mg | 682mg | リン | 451mg | 646mg |
| | 食塩相当量 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.3g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g |
| 合計（間食込） | エネルギー 1022kcal | 1751kcal | エネルギー | 1043kcal | 1772kcal | エネルギー | 1023kcal | 1752kcal | エネルギー | 1022kcal | 1751kcal | エネルギー | 1029kcal | 1758kcal |
| | たんぱく質 27.7g | 40.0g | たんぱく質 | 30.7g | 43.0g | たんぱく質 | 30.8g | 43.1g | たんぱく質 | 29.3g | 41.6g | たんぱく質 | 30.2g | 42.5g |
| | 脂質 56.6g | 58.4g | 脂質 | 60.8g | 62.6g | 脂質 | 60.4g | 62.2g | 脂質 | 58.0g | 59.8g | 脂質 | 55.5g | 57.3g |
| | 炭水化物 99.0g | 257.4g | 炭水化物 | 90.8g | 249.2g | 炭水化物 | 90.6g | 249.0g | 炭水化物 | 93.1g | 251.5g | 炭水化物 | 100.7g | 259.1g |
| | ナトリウム 1700mg | 1703mg | ナトリウム | 1856mg | 1859mg | ナトリウム | 1959mg | 1962mg | ナトリウム | 2095mg | 2098mg | ナトリウム | 1907mg | 1910mg |
| | カリウム 1321mg | 1504mg | カリウム | 1574mg | 1757mg | カリウム | 1536mg | 1719mg | カリウム | 1434mg | 1617mg | カリウム | 1358mg | 1541mg |
| | リン 368mg | 563mg | リン | 370mg | 565mg | リン | 445mg | 640mg | リン | 494mg | 689mg | リン | 454mg | 649mg |
| | 食塩相当量 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.3g | 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。



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。