（たんぱく40g調整食）　週間献立表

		11月23日（月）		11月24日（火）			11月25日（水）			11月26日（木）			11月27日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚肉と厚揚げの煮物		麦	揚げ豆腐のおろしポン酢がけ		麦	肉団子の甘酢煮		卵乳麦	厚焼玉子		卵麦	しんじょうのかに風あんかけ		卵麦か
	スイートおさつ			ごぼうとさつま揚げの炒り煮		卵麦	麩の野菜あんかけ		麦	揚げじゃがの煮っころがし		麦	人参とさつま揚げの金平		卵麦
	若芽と蒲鉾の和え物		麦	コーンサラダ		卵乳麦	さつま芋のマッシュサラダ		卵乳麦	ごぼうのおかかマヨサラダ		卵麦	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	278kcal	521kcal	エネルギー	234kcal	477kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	291kcal	534kcal
	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	5.3g	9.4g
	脂質	10.4g	11.0g	脂質	13.7g	14.3g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	19.1g	19.7g
	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	42.7g	95.5g	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	22.8g	75.6g
	ナトリウム	494mg	495mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	577mg	578mg
	カリウム	539mg	600mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	232mg	293mg
	リン	102mg	167mg	リン	76mg	141mg	リン	104mg	169mg	リン	129mg	194mg	リン	69mg	134mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉とニンニクの芽の炒め物		麦	おふくろカレーのルー		乳麦	豚肉ときのこのコチュジャン炒め		麦	クリーミーコロッケ		卵乳麦か	治部風煮		麦
	ナスの油炒め		麦	大豆と椎茸の煮物		麦	切干大根煮		麦	人参シャトー		麦	野菜のバジルチーズ焼き		乳
	キャベツの白ドレ和え		卵麦	レインボー春雨		卵麦	青のりポテトサラダ		卵乳麦	ツナのマヨパスタ		卵乳麦	切干大根の洋風サラダ		卵乳麦
										わかめとパプリカの和え物		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	339kcal	582kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	298kcal	541kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	脂質	23.5g	24.1g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	15.2g	15.8g
	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	27.8g	80.6g
	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	618mg	619mg
	カリウム	569mg	630mg	カリウム	621mg	682mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	261mg	322mg	カリウム	522mg	583mg
	リン	143mg	208mg	リン	158mg	223mg	リン	124mg	189mg	リン	59mg	124mg	リン	148mg	213mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	サワラの竜田揚		麦	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め		卵乳麦	プリ田楽			ポークチャップ		乳	白身魚の中華風ソースかけ		麦
	甘酢あんかけ		麦	赤玉南瓜煮		麦	法蓮草の煮びたし		麦	ナスの炒り煮		麦	人参のレモン煮		乳麦
	大根の柚香煮		麦	人参とぜんまいのナムル		麦	野菜炒め		卵麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		卵麦	小倉金時		
	スパゲティサラダ		卵乳麦				マカロニサラダ		卵麦				れんこんとひじきのサラダ		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	360kcal	603kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	369kcal	612kcal
	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.2g	17.3g
	脂質	22.6g	23.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	38.8g	91.6g
	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	487mg	548mg	カリウム	675mg	736mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	632mg	693mg
	リン	164mg	229mg	リン	137mg	202mg	リン	109mg	174mg	リン	151mg	216mg	リン	211mg	276mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	977kcal	1706kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	30.0g	42.3g
	脂質	56.5g	58.3g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	52.1g	53.9g
	炭水化物	87.4g	245.8g	炭水化物	84.8g	243.2g	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	86.2g	244.6g	炭水化物	89.4g	247.8g
	ナトリウム	1789mg	1792mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1844mg	1847mg
	カリウム	1595mg	1778mg	カリウム	1681mg	1864mg	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1217mg	1400mg	カリウム	1386mg	1569mg
	リン	409mg	604mg	リン	371mg	566mg	リン	337mg	532mg	リン	339mg	534mg	リン	428mg	623mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g
合計（間食込）	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	30.4g	42.7g
	脂質	56.6g	58.4g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	52.2g	54.0g
	炭水化物	102.9g	261.3g	炭水化物	100.0g	258.4g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	104.9g	263.3g
	ナトリウム	1792mg	1795mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	1847mg	1850mg
	カリウム	1655mg	1838mg	カリウム	1738mg	1921mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1273mg	1456mg	カリウム	1446mg	1629mg
	リン	416mg	611mg	リン	374mg	569mg	リン	344mg	539mg	リン	345mg	540mg	リン	435mg	630mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g

※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

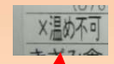


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。