（たんぱく40g調整食）　週間献立表

	11月30日（月）		12月1日（火）		12月2日（水）		12月3日（木）		12月4日（金）	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	白身魚のしんじょう	卵麦	鶏肉の中華甘酢炒め	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮	麦	オムレツ	卵麦
	さつま芋のレモン煮	麦	人参の炒り煮	麦	さつま芋の甘露煮	麦	スープキャベツ	乳麦	ホワイトソース	乳麦
	竹輪のソースマヨ	卵	かぼちゃのクリームサラダ	卵乳	フレンチマカロニ	卵乳麦	明太ポテトサラダ	卵麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦
									ミックスマカロニサラダ	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 254kcal	497kcal	エネルギー 322kcal	565kcal	エネルギー 315kcal	558kcal	エネルギー 255kcal	498kcal	エネルギー 247kcal	490kcal
	たんぱく質 4.7g	8.8g	たんぱく質 7.6g	11.7g	たんぱく質 6.3g	10.4g	たんぱく質 6.9g	11.0g	たんぱく質 9.4g	13.5g
	脂質 11.5g	12.1g	脂質 18.0g	18.6g	脂質 15.7g	16.3g	脂質 14.0g	14.6g	脂質 15.1g	15.7g
	炭水化物 32.9g	85.7g	炭水化物 31.9g	84.7g	炭水化物 35.8g	88.6g	炭水化物 25.7g	78.5g	炭水化物 17.8g	70.6g
	ナトリウム 505mg	506mg	ナトリウム 487mg	488mg	ナトリウム 681mg	682mg	ナトリウム 615mg	616mg	ナトリウム 654mg	655mg
	カリウム 427mg	488mg	カリウム 438mg	499mg	カリウム 370mg	431mg	カリウム 543mg	604mg	カリウム 248mg	309mg
	リン 71mg	136mg	リン 112mg	177mg	リン 81mg	146mg	リン 130mg	195mg	リン 147mg	212mg
	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.6g	1.6g	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	
	鶏のカレー照煮込み	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	ブリの塩焼		ヤンニョムチキン風	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦
	うま塩キャベツ	麦か	ビーマンソテー	卵乳麦	人参シャトー	麦	コーンソテー	乳	人参のきんぴら	麦
	揚茄子と玉ねぎの煮物	麦	麩と若芽のみぞれ煮	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	ふきと人参の甘露煮	麦	竹輪のごま炒め	麦
	パスタのサラダ	卵乳麦	春雨とツナのサラダ	卵	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	マッシュサラダ	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 413kcal	656kcal	エネルギー 307kcal	550kcal	エネルギー 299kcal	542kcal	エネルギー 360kcal	603kcal	エネルギー 322kcal	565kcal
	たんぱく質 11.1g	15.2g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 13.7g	17.8g	たんぱく質 11.2g	15.3g	たんぱく質 9.8g	13.9g
	脂質 28.3g	28.9g	脂質 19.9g	20.5g	脂質 17.0g	17.6g	脂質 22.9g	23.5g	脂質 19.9g	20.5g
	炭水化物 26.5g	79.3g	炭水化物 23.8g	76.6g	炭水化物 23.0g	75.8g	炭水化物 26.0g	78.8g	炭水化物 25.1g	77.9g
	ナトリウム 697mg	698mg	ナトリウム 593mg	594mg	ナトリウム 654mg	655mg	ナトリウム 798mg	799mg	ナトリウム 852mg	853mg
	カリウム 324mg	385mg	カリウム 370mg	431mg	カリウム 594mg	655mg	カリウム 352mg	413mg	カリウム 394mg	455mg
	リン 112mg	177mg	リン 96mg	161mg	リン 122mg	187mg	リン 117mg	182mg	リン 98mg	163mg
	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.2g	2.2g
間食	◎黄桃（缶） 75g		◎みかん（缶） 75g		◎パイナップル（缶） 75g		◎黄桃（缶） 75g		◎みかん（缶） 75g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	牛肉とじゃがいもの炒め物	麦落	鯖のごま醤油焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		チキンのアイオリソース	卵乳麦
	大豆と人参の煮物	麦	オニオンソテー	乳麦	白菜の煮びたし	麦	ジャガ芋のカレー煮	乳麦	法蓮草の煮びたし	麦
	オクラと卵のあっさり和え	卵麦	スパトマト炒め	乳麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	春雨フルーツサラダ	卵	スイートおさつ	
			キャベツのマスタードピクルス	麦					若芽と蒲鉾の和え物	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 301kcal	544kcal	エネルギー 345kcal	588kcal	エネルギー 345kcal	588kcal	エネルギー 346kcal	589kcal	エネルギー 408kcal	651kcal
	たんぱく質 13.2g	17.3g	たんぱく質 11.9g	16.0g	たんぱく質 10.3g	14.4g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 11.5g	15.6g
	脂質 15.7g	16.3g	脂質 21.0g	21.6g	脂質 23.9g	24.5g	脂質 21.8g	22.4g	脂質 21.9g	22.5g
	炭水化物 26.4g	79.2g	炭水化物 25.7g	78.5g	炭水化物 23.7g	76.5g	炭水化物 28.4g	81.2g	炭水化物 41.1g	93.9g
	ナトリウム 686mg	687mg	ナトリウム 685mg	686mg	ナトリウム 752mg	753mg	ナトリウム 524mg	525mg	ナトリウム 611mg	612mg
	カリウム 906mg	967mg	カリウム 378mg	439mg	カリウム 609mg	670mg	カリウム 490mg	551mg	カリウム 554mg	615mg
	リン 201mg	266mg	リン 159mg	224mg	リン 177mg	242mg	リン 104mg	169mg	リン 128mg	193mg
	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.6g	1.6g
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
	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	30.7g	43.0g
	脂質	55.5g	57.3g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.9g	58.7g
	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	80.1g	238.5g	炭水化物	84.0g	242.4g
	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	1765mg	1768mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	1937mg	1940mg	ナトリウム	2117mg	2120mg
	カリウム	1657mg	1840mg	カリウム	1186mg	1369mg	カリウム	1573mg	1756mg	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1196mg	1379mg
	リン	384mg	579mg	リン	367mg	562mg	リン	380mg	575mg	リン	351mg	546mg	リン	373mg	568mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計（間食込）	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	31.1g	43.4g
	脂質	55.6g	57.4g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	57.0g	58.8g
	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	95.6g	254.0g	炭水化物	95.5g	253.9g
	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	1768mg	1771mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	1940mg	1943mg	ナトリウム	2120mg	2123mg
	カリウム	1717mg	1900mg	カリウム	1242mg	1425mg	カリウム	1630mg	1813mg	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1252mg	1435mg
	リン	391mg	586mg	リン	373mg	568mg	リン	383mg	578mg	リン	358mg	553mg	リン	379mg	574mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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

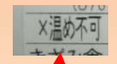


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。